بنت النيل













أناقة المنزل

اننا نتجمل ونحسن التواليت اذا تهيأنا للطريق ، وهذا فى الحق قلب للاوضاع ، فأولى بنا أن يكون تجملنا وتأنقنا فى منازلنا وخاصة الزوجات منا حتى لا يهرب أزواجنا الى النوادى أو القهوات ...

أنظرى الى هذه الصورة فما أجملك فى أى ثوب منها! وانها لاحدث موضات عرفتها أمريكا للمنزل .

م.ج.م

هذه السنة

بسم الله نبدأ سنة ثالثة من حياة « بنت النيل » وبنت النيل مؤسسة موضع الفخر فيها أنها مؤسسة وطنية خالصة خرجت الى الوجود فى سنة من السنوات معتمدة بعد الله على قرائها وقارئاتها الذين منحوها من عطفهم وتأييدهم الشيء الكثير .

وما قصدنا حين تهيأنا لاصدار « بنت النيل » الى كسب يغنينا أو فخر نزهو به ، وانما رجونا – ولا يزال الرجاء قائما – أن نسد ثغرة فى صحافتنا فآلينا على أنفسنا أن نجاهد حتى نبلغ بصحيفتنا مكانها الرفيع الذى تتطلع اليه ، فنحقق بذلك ما يراه الناس أسطورة ، وهو أن سيدة تستطيع أن تشيد مع البنائين حجرا يفيد مصر خاصة والبلاد العربية عامة ... وقد كان ...

ان هذه الصحيفة ليست ملكا لى بل هى ملك قرائها وقارئاتها ، لهم فيها كل شيء ، فأن من روحهم نستوحى ومن تأييدهم نستلهم ، وما نرجو الا أن يكون الوحى والالهام صدى لما فى نفوسهم فان أصبنا كان بها وان أخطأنا فنحن قادرون على اصلاح الخطأ بالتوجيه الكريم الذى نتلقاه من صدقائنا وقرائنا

ويجدر بى أن أذكر – بعد سنتين – أن لصدور هذه المجلة قصة ، فاننا لا ننسى أبدا العطف الكريم الذى آثرتنا به ساكنة الجنان المغفور لها الاميرة الجليلة شيوه كار ، فقد كانت خير أم لبنت النيل ومحرريها وكذلك ينبغى أن نذكر شاكرين فضل الاستاذ الكريم سعادة محمود زكى بك وكيل التجارة لشؤون التموين ، فلولا تأييده المتصل وخاصة فى السنة الاولى من حياة المجلة لعز علينا الصدور فى أشد أزمة للورق عرفتها مصر وأحسها كل أديب وفنان .

ثم ينبغى أن أذكر أن هذه الاسماء التى يراها قراؤنا فى كل عدد ان هى الا نفحة من كرم أصحابها ، فأنهم معنا بقلوبهم وعقولهم ، وشكرهم يقصر عنه كل بيان

أما أصدقائى المحررون فحسبهم أن تخرج من أيديهم بنت النيل ...

درية شفيق

متاعب بنت النيل

للدكتور ابراهيم عبده

هى متاعب لطيفة ألقاها من سيداتنا المحررات وسادتنا المحررين ، وفى مقدمة الجميع رئيسة التحرير التى ترى أزمة الورق فتطالب بزيادة الصفحات ! وتحس غلاء الكليشيهات فتود أن تكون لكل جملة صورة ! وتقدم للنشر أجمل وأغلى الازياء ، فهى تريد أن ترى كل مصرية حسناء رشيقة وان عز عليها المال ! وهى تقدم كل يوم مشروعا لمجلتها فلن يرتاح لها ضمير حتى تسبق « بنت النيل » الفوج ورصيفاتها الحسناوات ٠٠

أما المربية الفاضلة السيدة محررة المطبخ فعبثا تقبل تحويلا أو تعديلا فى شؤون المطبخ وقائمة الطعام ٠٠ فهى مصممة على أن يكون السبانخ « اسفناخا » والقرنبيط « قنبيطا » ! كأنهما لفظان منزلان مع أنهما على السمع والذوق يختلفان ٠٠٠ آه لو علمت تعليق ربات البيوت على «اسفناخها» والقرنبيط الذى حذفت راءه من غير داع مفهوم !!

والاستاذ الدكتور الديوانى طبيب الاطفال الممتاز ، يريد أن يكون دائما ممتازا فى مقالاته لربات البيوت ، فانه متأثر بأدب القرآن ، مفتون بمعانيه ٠٠٠ وانها لقدرة أن تشرح الدفتريا بالشعر المنثور ، ويذاع عن الربو بموسيقى الادب الرفيع !!

أما فصول الحياكة والتطريز ففهمها يحتاج الى ذكاء ، لان معانيها فوق مستوى تفكير الرجال ! ٠ ٠ وانه ليدهشنى أن أرى سيداتنا يفهمن ما ينشر ويذاع ، فعبثا حاولت أن أفسر علاقة البنس بالسراجات أو السلت بالعدل وما الى ذلك من بيانات أدفعها الى المطبعة دون فهم أو تمييز !!!

أما سكرتير التحرير فحسبى الله فيه ونعم الوكيل ! انه سيد الموقف هو ووكيلنا فى الاعلانات ، اذا طلبت اليه أن ينشر صورة ولم تعجبه أخفاها حتى يحين موعد الطبع وزعم أنها ضاعت وفى نفسه انها لا تليق ! واذا دفعت الى المطبعة موضوعا لم يعجبه زعم عند الطبع أن العنوان ضاع ! انه الوحيد الذى يناقشنى فى عناد وهو على حق فى كثير من الاوقات

أما وكيل الاعلانات فهو عدو المطبعة وعدو التحرير فكم من ساعات وقفت آلات الطباعة فى انتظار اعلان !

وكم من مرات أفسد علينا بأعلاناته مواضع التحرير أو جمال الاخراج ! انه الوحيد المدلل فى «بنت النيل» وان تجاوز الخمسين! وهو ينكر حقيقة السن ويريد أن نعلن بين اعلاناته أنه دون الثلاثين !

لم يبق من سر يذاع عن دخائل « بنت النيل » الا قصة الاستاذ المصحح وصديقنا الاستاذ الخطاط الحائر بين الرقعة والكوفى فأما الاستاذ المصحح فهو يشاركنا جميعا فى أبواب التحرير وتزعم محررة المطبخ أنه مخترع « الاسفناخ » ومخرج « القنبيط » ! وتعم شكوانا من الحياكة اذا دقق النظر فيها وتهزنا المعانى التى يضيفها كلما عثر على صورة لحسناء أما الاخطاء المطبعية التى يتركها فى كل صفحة فهى شهادة لدقته لا يختلف فيها اثنان ! !

أما زميلنا « الخطاط » فانه فنان بطبعه ، موفور الحظ حسن الذوق وان كان خطه أحيانا يفترض من قرائه أنهم من أهل الطالع والبحث وراء النجوم !!

ان « بنت النيل » تكلفنا من أعصابنا الشىء الكثير ، ولكنها تبدو كل شهر حسناء تخفى متاعبنا ومشاكلنا بابتسامتها الساحرة وطابعها الجميل ، وقديما قالوا ان فى سبيل الجمال يهون كل شيء ، وبنت النيل حسناء مواتية ، وفى سبيلها نقرأ الطب شعرا ونأكل الاسفناخ والقنبيط ونعلن العجز اذا جاء ذكر الحياكة والتطريز ، ونحتمل آخر الامر « مقالب » صديقنا سكرتير التحرير ٠٠

اعتنى بطفلك

للدكتور حسن سيف النصر

لعله من الخير أن نكتب فى هذا الشهر فصلا عن طفلك والامراض الجلدية التى تعاوده فى السنين الاولى من حياته وهو فى أشد ما نكون عليه عناية ورعاية وأكثر ما يكون بهجة واشراقا . وهى فى الغالب أحداث طارئة دقيقة قد تعصف بهناء الفكر اياما واسابيع وتضطرب لها الحياة لحظات طويلة أو قصيرة ولكنها من المحقق أنها تزول وتنتهى ولا يبقى منها الا هذه الذكرى اللاذعة وهذا التاريخ الباهت الحزين .

يستقبل الطفل أيامه الاولى وهو فى حيرة ظاهرة من هذا التغيير المفاجىء الغريب فلا عهد له قبل الآن بهذه الشمس القوية الساخنة ولا بهذه الملابس الثقيلة الضيقة ولا بهذا الصابون المعطر الفاخر ولا بهذه الايدى الحازمة التى تقبض على جسمه الهزيل .. ولا حتى بهذه القبلات التى تهبط عليه بغير حساب ! فماذا يكون ياترى اذا مست هذه العناصر المدمرة زهرة تتفتح أوراقها وتتألق ثناياها ؟

وماذا يكون لهذا الطائر الصغير الجميل اذا عبثت به الاحداث والعواصف ؟

فاليك الآن هذه التفاصيل

التهاب الكفولة

هذا التهاب حاد مصحوب باحمرار شديد يحدث عادة فى المناطق التى تحتك (باللفة) لذلك نراه على الفخذ وحول الاعضاء التناسلية وفى الظهر . ولا داعى لمناقشة اسبابه والداعى اليه وانما يكفينا أن نعرف أن الصابون المتراكم على

البقية ص ٣٥



ما غير أنفسهم يظلمون

للدكتور مصطفى الديوانى

ان الطفل أشد مخلوقات الله عداوة لنفسه ينعتونه بالبراءة وهو منها براء ، ويصفونه بالدعة والسذاجة وهو أكبر الاشقياء .. لن أنسى ما حييت ألاعيبهم التى يلجأون اليها لتضليلى حتى لا أحد من نشاطهم ولعبهم باوامرى غير المستحبة لديهم كملازمة الفراش والامتناع عن الاكل وغير ذلك من الاشياء التى ينظر اليها الطفل فى خبث وحذر محاولا تجنيب نفسه ويلاتها .. لا زلت أذكر ذلك الطفل الذى استدعيت لزيارته لالم بطنى مفاجىء انزعج له والده ، فجلست بجانب فراشه نصف ساعة اتحيل عليه ليدلنى على موضع الالم والغضاضة من بطنه وكلما اقتربت يدى من مكان المصران الاعور أخرج لى لسانه وداعبنى محاولا تضليلى ومتظاهرا بأن الضغط على هذا المكان بالذات لا يؤلمه .

وكدت أقنع من الغنيمة بالاياب ولكنى صممت بينى وبين نفسى على اعادة الكشف عليه بعد بضع ساعات ، ولما واجهنى المرة الثانية ، كان الالم قد تغلب على حب المداعبة والمغالطة فأشار الى موضع الداء بأصبعه مما استدعى حمله الى غرفة العمليات ولا زلت أذكر هؤلاء الاطفال الذين يجرون ويلعبون وفى أجسامهم ميكروبات الدفتريا والتيفود والباراتيفود وغيرها . فيضللون أنفسهم ومن حولهم أياما حتى يهدهم هجوم الميكروب ويرغمهم على التكاسل فى لعبهم مما يلفت نظر الوالدين ويضطرهم الى استشارة الطبيب ... لذا يجب علينا اذا لاحظنا أى اصفرار فى وجه الطفل أو هدوءا وتأدبا على غير العادة فى سلوكه المنزلى - أن نقيس درجة حرارته لعل وعسى ..

والطفل - عن عمد أو غير عمد ، وبحسن نية أو بسوء نية - يبحث عن مصدر الشر والخطر ويعرض نفسه لاوخم العواقب وهو لا يدرك اللوعة والقلق العظيمين الذين يعرض والديه لهما . ألا تراه وأنت فى الطريق يعبر الشارع فى اندفاع ودون تبصر غير مبال بسيارة أو ترام قد تدهسه أحدهما فتقضى عليه أو تسبب له جروحا خطيرة . الا تراه فى المنزل يتعمد العبث بمفاتيح الكهرباء فيصعق أو يصاب بحروق كهربائية قد تصل الى العظم نفسه . وما باله يتعمد الاقتراب من صفيحة البترول (الكيروسين) فيتناول منها ما تيسر وهو لا يعلم أن هذا قد يسبب له التهابا رئويا حادا قد يقضى عليه . والتهام الجاز من أكثر الحوادث المنزلية شيوعا . يرى الطفل الكوز الصغير بجوار صفيحة الجاز وفيه بعض السائل الخطر فيلتهمه التهاما فلا تلبث حرارته أن ترتفع بعد ساعات ويضطرب تنفسه ثم يصاب بالتهاب رئوى حاد قد يعرض حياته لخطر كبير . فيجب علينا أن نقيه شر هذا الحادث الاليم بأن لا نترك مثل هذا السائل الضار فى متناوله .

وقد يعبث الطفل أيضا بأجزاخانة المنزل فيتناول منها أقراصا سامة أو سائلا قتالا كاليزول ويدفعه حب الاستطلاع الى تذوقها والويل له أو لنا نحن الوالدين اذا ابتلعها .

وهناك أيضا خطر سقوط الطفل من الشبابيك أو الشرفات العالية . انه كما قلت لك مخلوق غير مسئول ووقايته المنزلية من أهم واجباتنا فلنبحث عن مصادر الخطر التى قد يتعرض لها وهو بين ظهرانينا ونجنبه شرورها فانه لمن العار أن يلقى فلذات أكبادنا مقاليد أمورهم بين أيدينا ثم نثبت بدورنا أننا بثقتهم غير جديرين .. فالعناية بهم والحرص عليهم ومراقبة شؤونهم واجب الآباء فى كل آن

لهن في التاريخ نصيب

قطر الندى

للدكتور علي ابراهيم حسن

قطر الندى أو « أسماء » هى بنت خمارويه بن احمد ابن طولون ، عاشت فىقصر الامارة فى القطائع الذى بناه جدها ابن طولون مؤسس الدولة الطولونية وأول حاكم مستقل لمصر الاسلامية ، ثم وسعه أبوها خمارويه حين آلت اليه ولاية مصر ٠

نشأت قطر الندى فىبيت الملك والرياسة ، محاطة بمظاهر الفخامة والابهة، فان أسرتها هى أول أسرة حاكمة خلقت نظاما للبلاط فىالديار المصرية ٠ ولمع اسم هذه الفتاة على صفحات التاريخ المصرى الوسيط ، اذ أن الخليفة المعتضد العباسى اختارها زوجة له ، فى وقت



كانت مصر فيه من الولايات التى لا بد أن يقر الخليفة اسم الوالى الذى يعين عليها ، والا استحل عزله وخروج رعيته عليه ٠ ولذا تفانى خمارويه فى ارضاء الخليفة بزواج ابنته منه وتجهيزها ٠

كانت مصر وقت خطبة « قطر الندى » للمعتضد فى رخاء ويسر ، فقد كانت تستند الى بيت مال عامر ، فاستطاع خمارويه بذلك أن يبذل الاموال الطائلة فى تجهيز ابنته الى الخليفة ، وغالى الوالى فى ذلك الجهاز حتى انه « حمل معها ما لم ير مثله ولا سمع به الا فى وقته » ٠ وحتى أنه « لم يبق حظيرة ولا طرفة (الغريب المستحب) من كل لون وجنس الا حملها معها » ٠ ومن بين هذا الجهاز دكة (بناء يسطح أعلاه للجلوس عليه) من أربع قطع من ذهب مشبك فى كل عين من التشبيك قرط معلق ، فيه حبة من الجوهر لا تقدر بثمن ، ومائة هاون من الذهب يدق فيها العود والطيب ، وألف تكة ثمنها عشرة آلاف دينار باعتبار ثمن الواحدة منها عشرة دنانير ٠

ولم يكتف خمارويه بما أعده لابنته « قطرالندى » من جهاز، بل أمر بأن يبنى لها على رأس كل مرحلة من مراحل المسافة بين القطائع عاصمة الطولونيين فى مصر وبين بغداد عاصمةالعباسيين قصر تنزل فيه ٠ وأصبحت هذه القصور كأنها مدينة واحدة تمتد مابين شاطىء النيل وشاطىء دجلة،وأعدت فيها المخادع وعلقت الستور وهيئت الموائد والخدم والحشم والجوارى وكل ما تحتاج اليه ، حتى صارت العروس مستمتعة بكل وسائل الراحة ٠

ولم تعرف بعد نفقات هذا العرس ، وكل ما أمكن معرفته أن مقدار صداقها بلغ ربع مليون دينار ٠ وليس هذا بالشىء الكثير بجانب ماصرف على جهازها ، فان المختص الذى كلف اعداد الجهاز حمل معه الى بغداد مليون دينار لعله يجد فيها من الطرائف ما ليس له نظير فى مصر ليبتاعه ويضمه الى جهازها ، كما أنه نال جائزة قدرها ٤٠٠٫٠٠٠ دينار هى مقدار ما تبقى معه من ثمن الجهاز ، فاذا بلغ مقدار ماتبقى هذا القدر وهو ليس باليسير ، فكم يكون ثمن الجهاز كله ؟!!

بعد اعداد الجهاز،خرجت قطر الندى من القطائع قاصدة بغداد ٠ وسار موكبها فى مطلع الشمس، وجلست فىهودجها بين الحشايا كأنها فى قصر الامارة ، وصحبتها فى موكبها ماشطتها « أم آسية » تقص عليها الطرائف لتدخل السرور الى قلبها ، وكذا عمها خزرج بن احمد ابن طولون، وعمتها العباسة وأبو عبد الله بن الجصاص الذى تولى أمر جهازها ، وبعض الامراء وكبار رجال الجيش على جياد مطهمة ، وانتشر على طول طريق الموكب حراس من جند خمارويه عليهم الديباج والمناطق والسيوف ، والموسيقى تصدح بأنغام شجية ، وجمهور الشعب على جانبى الطريق يهتف هتافات مدوية بحياة عروس مصر « قطر الندى » تحية للبيت الطولونى الكريم الذى رفع اسم مصر بين الامم

وكان الموكب يستقر بالعروس وأصحابها فى تلك القصور التى أعدها لها أبوها خمارويه بين القطائع وبغداد ، حتى لم يشعر المسافرون بتعب الطريق ، وكان قطر الندى فى طول سفرها تقيم فى قصر أبيها فى القطائع ٠

وبلغ الموكب شاطىء بغداد فى أول المحرم سنة ٢٨٢هـ وشهدت بغداد أياما كلها حبور وسرور ، وسارت السفن تمخر عباب نهر دجلة وعليها المواشط والوصائف والجوارى يحملن الشموع لاستقبال قطر الندى وأخذت بغداد زخرفها وازينت، وجليت قطر الندى على عريسها المعتضد فى يوم الثلاثاء ٥ ربيع الآخر من ذلك العام ، ولمح



فيها الخليفة منذ رآها السحر والفتنة والدلال ، وبادلته حبا بحب وعطفا بعطف ، رغم صباها وشيخوخته

ولكن المغالاة فى أمر جهاز قطر الندى ، أدت الى افقار خمارويه وحكومة مصر حتى أن قطر الندى حين وصلت الى بغداد كان خمارويه فى هم مقيم وكرب شديد ، مما دعاه الى لعن ابن الجصاص الذى تولى أمر هذا الجهاز وتوفى خمارويه حزينا كئيبا فأخذت الدولة الطولونية فى الضعف والانحلال ، لان خمارويه ترك خزانة الدولة خاوية على عروشها بعد تجهيز ابنته . وبعد وفاته بقليل لحقت به قطر الندى وهى فى سن الشباب ، فدفنها زوجها فى الرصافة ووقف أمام قبرها يبكيها بكاء مرا . ولحق بهما المعتضد سنة ٢٨٩ هـ .

وهكذا زال من عالم الوجود خمارويه وقطر الندى والمعتضد ، وكان القدر لم يشأ أن يبقيهم على قيد الحياة حتى يشهدوا مصرع الدولة الطولونية . فقد كان زواج قطر الندى والمغالاة فى تجهيزها ايذانا بزوال تلك الدولة الفتية ، التى بدأ السوس ينخر عظامها فى ليالى أعراسها ، حتى لفظت فى النهاية أنفاسها ، بعد أن كان الامل من الزواج أن يثبت العرش فى بيتها ..

ترى أليست قصة زواج قطر الندى جديرة بتخليد التاريخ ؟ أليست قطر الندى مصرية رفيعة المقام تقليدها من طبيعة الاشياء ؟ ألم يرث المصريون بذخهم واسرافهم عن قطر الندى ؟ ان فينا هذه الخصلة متأصلة فى أفراحنا ومباهجنا ، وان ما فينا لرجع الصدى لهذه القصة الرائعة ، قصة قطر الندى وزواجها الذى كلف مصر فوق طاقتها .

زواج ولية العهد



شغل العالم بزواج الاميرة اليزابث ولية عهد انجلترا من الامير فيليب ، وكان فرح العروسين فى كل مكان من بقاع الارض ، فاحتفلت به انجلترا احتفالا منقطع النظير كما احتفلت به سفارات بريطانيا فى كل مكان ، وشاركت الشعوب المختلفة الانجليز فرحتهم ، فان فى هذا الزواج معاني جميلة لها قدرها وجلالها عند عامة الناس

فقد أثبت هذا الزواج مقدار حب الشعب الانجليزى لاسرته الملكية ، كما أظهر مدى الديموقراطية التى تتمتع بها انجلترا حيث عقد للاميرة التى سماها كبير القساوسة اسما شعبيا لا يختلف عن أى اسم يطلق على أية انجليزية فى هذا المقام .

وقد أقسمت الاميرة الجليلة القدر والتى ستحمل يوما فوق رأسها تاجا من أعظم تيجان العالم أنها ستعيش عمرها وفية مطيعة خاضعة لزوجها ورسمت بذلك واجب كل انجليزية نحو زوجها بل واجب كل امرأة نحو بعلها .

ومن المعانى الجميلة فى هذا الزواج السعيد أن الملك أبى أن يكلف خزانة الدولة أى شلن وتكفل جلالته بجميع المصروفات حرصا على حال بلاده والازمة الاقتصادية التى يعانيها شعبه فى هذه الايام .

وهكذا يضرب الانجليز فى كل يوم مثلا طيبا للشعوب الاخرى سواء فى ذلك أيام الشدة أو أيام الرخاء .

ونحن نهنئ العروسين الجليلين ونتمنى لهما سعادة وتوفيقا جديرين بالاميرين العظيمين .



وجهك

الحسن فى المرأة كثير ، فقد يكون حسنها فى رجليها أو صدرها أوشعرها ولكن أظهر الحسن ما كان فى الوجه المشرق البسام ، لذلك كان الوجه أول ما يلفت النظر فى البيت أو فى الطريق العام .

ونحن اذ نقدم لسيداتنا طرقا مختلفة لرعاية هذا الوجه فانما ندلها على رعاية أهم ما فيها ، فكل عيب يمكن اخفاؤه ، وقد كان ذلك ممكنا للوجوه القبيحة حين كان البرقع معاونا لاخفاء القبيح فى الوجوه ، أما الآن فحسن المصرية خاصة والشرقية عامة ظاهر فى وجهها بعد رفع النقاب ...

وقد كلفت « **بنت النيل** » بيوت التجميل فى أوروبا و أمريكا أن توافيها بعوامل الحسن الصناعية خلاف الدهون والمساحيق كى نقدمها لقارئاتنا من ربات الحسن أو الراغبات فيه دون أن يكلفهن ذلك من متاعب الصرف ما يمتعهن العناية بالوجه وهو أهم ما يعنى به الشرقيون والمصريون على السواء

وفى هذا الوقت الذى سعت فيه « **بنت النيل** » الى ــ أوروبا وأمريكا ــ نزلت القاهرة فنانة من فنانات التدليك ، اذ قدمت الينا من لندن السيدة « ديليس ورد » وهى احدى المختصات فى فن التدليك والتجميل فى معهد جمال كليثيا ، وهو من أشهر معاهد التجميل فى العالم ، وقد رأت مجلتنا أن تستفيد من علم وخبرة السيدة ديليس فدعتها الى درس مصور تنشره لها « بنت النيل » على أن تنفرد به مجلتنا لقارئاتها ، وهانحن أولاء نقدم هذا الدرس راجين أن نستمر من نشر مثل هذه الدروس على قارئاتنا فى كل شهر ، وأن تتولى مختصاتنا جميع نواحى الحسن فى المرأة فتعمل على ابرازها بأحدث الوسائل التى تستعمل فى أوروبا وأمريكا . واليك يا سيدتى درسا ممتعا فى « تدليك الوجه »

١ ــ ان أول ما يجب عمله فى هذا الدرس الممتع أن تعد السيدة التى تهيأت لتدليك وجهها كرسيا متحركا وتلبس فوطة أو ما شابهها على صدرها كما يبدو فى الصورة ، ثم ينبغى أن يربط شعرها وذلك بعد شده الى الخلف ..

٢ ــ اذا تهيأت السيدة فى كرسيها المتحرك قامت بواجبها ، فبحثت عن عضلات الخدين ، فاذا وجدت أنها تنذر بالترهل ــ وهو عيب فظيع يعلن عن سن السيدة ! ــ قامت بتدليكهما كما يبدو فى الصورة من أسفل الى أعلى

٣ ــ يلاحظ أن بعض عيوب الوجه تظهر فى الذقن الغليظة التى تفسد جمال الفم ، وقد تحار السيدة فى اخفاء هذا العيب أو القضاء عليه ، وها هى ذى سيدة بدت ذقنها غليظة (رقم ٣) وها هو ذا علاجها : قومى بتدليك هذه الذقن بالسبابة والوسطى مبتدئة من الوسط الى الطرف مستعملة اليد اليمنى مرة واليسرى مرة أخرى ، وذلك لعدة مرات متوالية ويوميا حتى يختفى العيب أو يقل بروزه أو ظهوره

٤ ــ وفمك الجميل تحيط به عضلات بدأت تترهل ، وهذا انذار بالشيخوخة أو اعلان بانصراف الجمال عن فمك الجميل فأولى أن تشدى هذه العضلات المترهلة حوله وذلك بأن تدلكيها


١


٢


٣


٤


٥


٦

الجميل

بالابهام والوسطى (كما هو ظاهر فى الصورة رقم ٤) من أسفل الى أعلى الى أن تصلى الى فتحة الانف ٠ كررى هذه العملية عدة مرات متوالية ٠

٥ـ وبين الفم الجميل والخد الاسيل يبدو حسن كل سيدة أو فتاة لذلك كانت العناية بهذا الجزء من الوجه من أهم ما ينبغى أن يعنى به ، ان الصورة (رقم ٥) تبين لك كيفية القضاء على ارتخاء العضلات الواقعة بين فمك حيث تكمن الفتنة وبين خدك حيث يبدو الجمال فى أروع صوره

٦ ـ واذا رأيت فى المرآة أن وجهك باهت ينم عن الكسل فذلك دليل على أنه وجه غير مستيقظ ، وأن اليقظة لا تكفيها البودرة والاحمر ، وانما يستحسن لتنشيط حركة الدم فى الاوعية الدموية أن تستعملى هذه الطريقة (صورة رقم ٦) وهى عبارة عن قرص البشرة قرصا خفيفا

٧ ـ أما الصورة السابعة فهى تشرح لك علاج هذا التفلطح الواضح فى أنفك وهو تفلطح يخفى جمال هذا الانف ويظهره للناس كبيرا قد أكل من جمال وجهك نصف هذا الجمال ، فانظرى الى الصورة وتعلمى كيف تعالجين هذا التفلطح وذلك بتدليك الانف بالاصابع من أسفل الى أعلى

٨ ـ وها نحن أولاء قد وصلنا الى أجمل ما فى وجهك ، وصلنا الى عينيك الجميلتين ، ولكن جمالهما تخفيه هذه التجعدات الملحوظة تحت العينين ، وهذ عيب خطير يجب علاجه سريعا ، ويكون هذ العلاج صحيحا باتباع ما ترمى اليه الصورة (رقم ٨) أى تدليك ما تحت العين من تجاعيد وذلك من الداخل الى الخارج بواسطة الاصبع الوسطى

٩ ـ أما الجبين ، وهو ما نقصد به « ريح الوجه كله » فأنه أحيانا يبدو لنا متجعدا فى بعض الجهات ، ومع أن ذلك يخيفنا الا أن علاجه أبسط مما نتصور ، اذ ما علينا (كما نشر فى الصورة رقم ٩) الا أن نحسن تدليكه وذلك بحركة دائرية عدة مرات متتالية وبذلك ندرأ عنه التجعد البغيض الى النساء والرجال على السواء ٠

١٠ ـ اذا اعتدلت ذقنك واختفت غلظتها فقد يظهر تحتها مباشرة جزء غليظ يوهم الرائى الى أن الذقن هى الغليظة ، وهذا العيب يجب أن يراعى بدقة ويعمل على اخفائه، وذلك بتدليك هذا الجزء مبتدئة هذا التدليك من قاعدة العنق الى الذقن باليد كلها فتسفيد الذقن وما تحتها معا

١١ ـ فاذا فرغت من ذقنك وما تحتها بدت لك بعض التجاعيد بين ما تحت الذقن والاذن ، وهى تسىء الى منظرك اذا رآك أحد من الجانب (البروفيل) ولعلاج هذه الحالة يجب أن تربتى على مكان التجاعيد تربيتا خفيفا بأصابع يدك (أنظرى الصورة رقم ١١)

١٢ ـ آه٠٠ لقد انتهينا من تدليك أحلى وأجمل ما فينا ، وبدونا جميلات ولكن هل يجوز أن نفرغ من تدليك الوجه دون أن نهبه شيئا من البودرة وأحمر الخدود والشفاه ؟ أظن لا فالمكياج فى عصرنا ضرورة ، واذا لم تصدقينى أنظرى الى الصورة رقم ١٢ ؟؟!!


١٢


١١


١٠


٧


٨


٩

اختبارات الذكاء

فى سن الرابعة

للدكتور فؤاد رشيد بك

فى هذه السن تبدأ مواهب الطفل فى الظهور واستعداده الطبيعى فى الوضوح فيمكن اجراء تجارب اختبارات الذكاء بشكل أوسع على ضوء القواعد الآتية : —

١ — قوة التمييز والتفكير وهذه يمكن معرفتها بتمييز الطول والعرض والحجم فيوضع أمام الطفل قلمان ويسأل أيهما أطول وشخصان ويسأل أيهما أرفع وأنحف وقطعتان من الحلوى ويسأل أيهما أكبر ·

وهكذا من هذه الاسئلة التى تتوارد على أذهاننا والتى من شأنها أن تعطينا اجاباتها صورة بديعة عن حال الطفل وقوة التمييز والتفكير عنده بوجه عام

٢ — التمييز فى الاشكال وهو اختبار يختلف عن السابق اذ فى هذا الاختبار نمتحن قوة الطفل فى تمييز الاشكال فمثلا ترسم عدة أشكال هندسية بينها مثلثان أو دائرتان ويسأل أى هذه الاشكال متماثل وكذلك تعرض عليه صورة بها عدد من الحيوانات وبينها حصانان مثلا ويسأل الطفل عن الشكلين المتماثلين فى الصورة كذلك يوضع أمامه عدد مختلف من النقود ويطلب منه أن يختار المتماثلة منها ويستحسن عند اختبار التمييز فى الاشكال تجنب عرض أشياء يحتمل أن تعلق بذهن الاطفال كأن نضع لهم بعض السجاير حين نمتحن تمييزهم للاشياء !

٣ — القوة الحسابية · يستطيع الطفل فى هذه السن أن يعد لغاية خمسة فمثلا يوضع أمامه خمس قطع من السكر فيستطيع أن يعدها ويشير اليها واحد واثنين وثلاثة وأربعة وخمسة ثم يوضع أمامه عدد من الكرات الصغيرة لغاية خمسة ويسأل عن عددها فيتعرف عليه ان كان ثلاثة أو أربعة أو خمسة

٤ — قوة النقل · يرسم شكل بسيط للطفل مثل مثلث أو مربع ويطلب منه أن يرسمه مرة من النموذج ثم يرفع النموذج ويطلب منه أن يرسمه من نفسه ·

٥ — المقدرة على فهم ما يطلب منه والجواب عليه · ويعرف ذلك بالمقدرة العقلية وذلك بأن تقول الوالدة للطفل أنا عطشى فيحضر لها كوبة من الماء أو تقول له الجو حار فيفتح الشباك أو يحاول ادارة المروحة ولا يغرب عن البال أن هناك فرقا كبيرا بين أن يكون الطفل عطشان فيشرب أو يطلب ماء لنفسه وبين أن تقول له أمه أنا عطشى فيفهم طلبها ويحضر لها الماء ففى الحالة الاولى يكون مثل الطفل كمثل الحيوان الذى لا يدرك ولكنه يلبى حاجة نفسه أما فى الحالة الثانية فانه يظهر مقدرته على الفهم وعلى استجابة ما يطلب منه

٦ — المقدرة على الحفظ · يستطيع الطفل فى هذه السن أن يكرر أربعة أرقام تتلى عليه مثل ثلاثة خمسة ستة سبعة ويستطيع أن يكرر جملة مكونة من عشر كلمات ويستطيع أن يلبى أمرا مكونا من ثلاثة أجزاء مثل اخرج بره واملأ كوبة ماء واحضرها لى أو اذهب الى الحوض واغسل يديك ونشفهما ·

لافتات الهوى ..



بقلم محمد مختار موسى

الهوى في نظرى حقول لا نهائية من الاغراء والفتنة والسحر والغواية ، محاريثها قلوب، وريها دماء ، ونباتها رجال ونساء ، وثمارها عيون وشفاه وصدور وخصور .. ويحمل كل حقل في صدره لافتة . وقد جمعت اللافتات بين مختلف الاشكال والالوان والاجناس .. هذه يحمر وجهها خجلا كلما نظرت اليها عليها براءة الطفولة، سيماها طهر وسذاجة ، أهدابها الطويلة ظلال من الرحمة ، وعيناها الواسعتان هالتان من نور ، شعرها ستائر من القطيفة السوداء تحجب بها ملامحها كلما لاح في أفقها صائد نساء .. فمها بوتقة دقيقة في لون الكريز الاحمر تحمل أكسير الشباب والحياة .. قلبها على يدها تقرأ على صفحاته أسرارها ومايتجاوب به صدرها .. وقد كتب على هذه اللافتة .. « تصلح زوجة .. »

وهذه لافتة أخرى تقول : « لا تصلح زوجة .. احذر هذه » .. وجه لا يؤمن بالحياة ، حاجبان مقوسان ورفيعان مدببان يخالهما المرء منقاري صقر منقض، وعينان بؤرتان من نار ، وأهداب مفتولة من شباك الصيد .. شعر نافر لا يستقر على حال .. وفم نبع من الاغراء الساحق .. وقلب اذا بدا



لك منه شيء خفيت عليك أشياء ..

وهذه ثالثة تعلن .. أنها « فقيرة أصيلة » .. كساها البؤس وهزلها الجوع ولفها الشقاء .. عيون مفتوحة تتحرك فيها حدقات ذابلة فوق جسم ضامر وسيقان نحيلة كأغصان يابسة في فصل الخريف .. ما ألفت من الناس الا الشر والبغى فقنعت بحالتها راضية .. ان من يدخل في قلبها الثقة بالحياة والفضيلة ينفخ فيها قوة ونشاطا .. ان أحلى أمانيها أن تصبح أما .

وهذه غيرها .. « مثرية بسيطة الاصل » .. معرض جواهر متنقل ، في يقيننا أن الامومة ثوب يلبس في يوم ويخلع في يوم آخر، أدخل في وهمها أنها مخلوقة فوق المخلوقات ، ربما كان العجز في نظرها قوة والاستسلام نجاحا والاخفاق توفيقا .. تحكم بظاهر الامر وتقوم حياتها بالمداهنة والمخادعة والمراءاة ، وقد اعتقدت أن المادة سبيل السعادة الوحيد .. وهذه ضلالة من أخطر الضلالات على المخلوقات لان أكثر



الذين تتكدس أموالهم انما يجمعونها لمجرد حبهم اياها، ومن أراد شيئا استمرأ جميع الوسائل المعوجة في سبيل احرازه وبذل كرامته وصفاته رخيصة في سبيل الاحتفاظ به .

هي صاحبة رسالة مدفونة في أعماق صدرها قد تتكلم بحرارة المؤمنة الملهمة تبرىء نفسها من العيوب والنقائص . وقد تحاول أن تقوم الناس بغير مقوماتهم وتزن الافراد بموازين ليست فيهم فتضع الجاهل فوق العالم والخبيث فوق الفاضل والظالم فوق العادل والقاعد فوق الساعي وهكذا .. ما أخدعها من لافتات ! أكثرها مضيء يلهب الابصار الا انه متفاوت الاشعاع .. فضوء يشع لعشر سنين وضوء يشع لمدى





الحياة وضوء يشع ربما ليال أو ساعات معدودات ..

فاللافتة العاقلة الرزينة هي فاضلة بنفسها ولنفسها تقاس بما فيها من مثالية رائعة .. فان أفادت أسرتها فهى لون .. وان أفادت أهلها فهى لون .. وان افادت بلدها فهى لون آخر .. وان أفادت محيطا أوسع فهى لون رابع .. وان أفادت الدنيا بلا استثناء فهى أشرف الالوان وأفضلها .. وان تجردت من الفائدة كانت كحفنة من تراب الارض لا نفع لها ولا ضرر .

وما أكثر ما تتحكم العادة في سلوكك يا سيدتى ، مع أن ليس للعادة حكم عليك مع ارادة الله والتفكير السليم .. ولقد سواك الله لتؤدى رسالتك في الحياة وفق عقلك الباطن والظاهر ، فكل عادة اكتسبتها و غريزة ورثتها تخالف العقل والشريعة أقذفى بها الى جهنم ، ولا تسيرى حسبما توحى به ميولك فقط والا انقلبت أحوالك رأسا على عقب .. وعالجى آلامك في أول مراحلها ولا تسمحى لها أن تنقلب الى حقد قاتل .. وحاسبى عواطفك وأخضعيها لحكم



العقل لتأمنى شر الزمان .. فيا ويل العاطفة ان تحكمت في شر .. واعلمى أن لا خسارة في سبيل أداء الواجب وان مقابلة الشر بمثله والظلم بنوعه والعدوان بالعدوان يورث الهلاك

فان اهتديت بالعقل والفطرة السليمة استقامت أمورك .. وان سلكت طريق الشهوة دون العقل أو طريق العقل دون الفطرة أو عكس النهجين ساءت العقبى .. وأنت الملومة أولا وأخيرا وتكسرت آمالك عند قدميك

محمد مختار موسى

ازیاء



حديثة



فساتين ١٩٤٨ = فساتين ١٩٤٧ + ؟



كيف أطيل فساتيني :

سؤال يتبادر الى الذهن كلما نظرت السيدات الىخزانة ملابسهن فان ارتفاع أسعار الاقمشة وعدم مقدرة السيدات عامة على الاستغناء عن ثيابهن القديمةكلها واستبدالها بغيرها جديدة دفعنا الى تزويدهن على هذه الصفحة بطرق مختلفة لاطالة فساتينهم القصيرة التى لم يمض على صنعها أكثر من خمسة أشهر ·

وهذه تسع طرق تفى بالغرض المنشود :

١ ــ أضيفى الى الخصر قطعة من القماش ينسجم لونها مع لون الفستان ·

٢ ــ أضيفى تحت الخصر نفس هذه القطعة مع مراعاة انسجام الالوان ·

٣ ــ أضيفى قطعة من القطيفة بالورب وأحيطى الياقة بقماش من نفس النوع

٤ ــ اذا كان فستانك بسيطا أضيفى الى منتصف جونلته هذه القطعة المحلاة بالبردورى

٥ ــ اذاكان فستانك منقطعتين أضيفى الى الجاكتة قطعة من القطيفة والى أسفل الجونيلة قطعة أخرى

٦ ــ اعملى بالجزء الاعلى من فستانك بوليرو ثم اعملى كورساجا جديدا يناسب الجونلة

٧ ــ أضيفى الى أسفل فستانك قطعة من القماش مشمورة الى الداخل ومشدودة

٨ ــ أضيفى الى جاكتة تاييرك قطعة من الفراء وكذا الى أسفل الجونيلة ·

٩ ــ اصنعى كورساجا جديدا بدلا من القديم وادخلى فى الجونيلة ثلاث قطع من نفس قماش الكورساج

كيف أطيل معطفى ؟

اذا كان المعطف ذا خصر ضيق

١ ــ ضعى فى الجزء الاسفل من الجونلة قطعة من الفراء من نفس نوع فراء الياقة

٢ ــ يمكنك تقطيع الجونيلة ووصلها بقطع من القطيفة ·

٣ ــ يمكنك توسيع الجونيلة بفتقها واستخدام القماش الزائد منها ·

اذا كان المعطف واسعا من الخصر

١ ــ قصى معطفك من تحت الجيوب وضعى مكان القماش قطعة من الفراء ارتفاعها ٥٠ سم

٢ ــ الغى أسفل المعطف وحوليه الى جاكتة· البسى هذه الجاكتة على جونيلة بليسيه· ولكن اذا كانت الجونلة عادية تحتم عليك أن تطيلى الجاكتة بحيث يكون ارتفاعها عن الارض بمقدار ٨٥سم تقريبا ·



٩ ٨ ٧ ٦ ٥



كيف اعرض جونلتى ؟

١ ـ أضيفى الى جونلتك من الجانب قطعتين من البليسيه .

٢ ـ واذا كانت جونلتك بسيطة يمكنك أن تضيفى اليها من جزئها الاعلى هذا الباسك

٣ ـ أضيفى الى الجونيلة قصات من الساتان فتضاعف من عرضها

٤ ـ يمكنك اضافة قطع من القماش ذى لون ينسجم ولون الجونلة ولفى حول وسطك حزاما من اللون نفسه .

٥ ـ وهذه طريقة أخرى لتعريض الجونيلة : اضيفى الى أطراف الاجزاء التى تكونها قطعا عريضة من القماش

٦ ـ اذا كانت جونيلتك من الصوف فعليك بأضافة شىء من البليسه التافتا بين مسافة وأخرى

٧ ـ أضيفى الى الجزء الامامى جزءا من البليسيه بحيث ينسجم لون القطعة الجديدة مع لون الفستان

٨ ـ ضعى قطعا من هيئة مثلثات رأسها الى أعلى وقاعدتها الى أسفل بحيث تكون من الصوف الاسكوتش الجمل





اصنعى معطفك بنفسك

نقدم لك هنا هذا الريبورتاج العملى الذى قام بتصويره استوديو « بنت النيل » فى محلات « نفرتيتى » عن تفصيل المعاطف ..


١

١ – بعد عمل الباترون اللازم للبالطو يفرد القماش على (تربيزة) ويوضب فوقه الباترون ويحسن ملاحظة عدم (تبويظ) قماش كثير بين قطع الباترون على أن يترك حوالى ٢ أو ٣ سم حول الورق وذلك قيمة الخياطه أما من أسفل (للذيل) فيترك ما بين ٨ و ١٠ سم


٢

٢ – يؤشر القماش بالطباشير (المارك) ثم (بالباسوفيل) وهو عبارة عن سراجه تترك الفتلة فيها بطول حوالى ٣ سم على أن يكون القماش مجوز (كل قطعة على مثيلتها) كالجانبين مثلا معا ثم تفتح الخياطة فى المسافة بينهما وتقص فى منتصف الخيط وبذا نحصل على علامة للخياطه .

٣ – يسرج البالطو حسب العلامات الموجودة وتجهز (الابوليت) وهى عبارة عن قطعة نصف دائرية من قماش (الفرساليا) قطرها حوالى ١١ سم يرص فوقها من القطن (الخاص بذلك) بأحجام متسلسلة ثم يخاط خياطة أفقية كى يتماسك ويكون سمك الابوليت حسب الرغبة ما بين ٢ و ٣ سم .


٦


٣


٤


٥

٤ ـ بعد عمل البروفة الاولى يجهز الكم ويركب بتشريب خفيف جدا من أعلى كي يأخذ الكتف شكل (كارنيه) ـ ثم يخاط بالبالطو على الماكينة بعد التأكد من ضبط جميع أجزائه وقد يحتاج لاخذ علامات جديدة للبروفة وفى هذه الحالة يفك الجزء ويؤخذ على الجهة الاخرى حسب التصليح

٥ ـ تبطن (الرفير) بقماش (الشعر) الخاص بذلك وتثبت بغرز رفيعة فى ظهر الرفير حتى لا تظهر من الوجه وتعمل بروفة ثانية للرفير والكول ثم تبطن هذه بقماش البالطو وترفع السراجات والعلامات جميعها ثم يكوى كيا جيداً .

٦ ـ يضبط الكم الآخر كالاول تماما وذلك بأن يفك الكم الذى سبق تركيبه (بالسراجة طبعا) ويفرد على الآخر وتؤخذ جميع العلامات اللازمة التى أخذت فى البروفة ويجب ملاحظة وسع الكم من أسفل ولو أن هذه تترك حسب الرغبة على أن مودة هذا العام تميل الى الوسع

طريقة أخذ المقاسات

لطريقة أخذ المقاسات لك أن تتبعى النقط الآتية :

امسكى بالمتر وضعيه على الصدر بشكل دائرى بحيث يكون متوسط الوضع لا تضيقيه ولا تجعليه واسعا زيادة عن اللازم وهذا لكى يؤخذ المقاس مضبوطا وهكذا لك أن تتبعى هذه النقط فى جميع مقاساتك

١ ـ الآن وقد عرفنا كيفية أخذ مقاس الصدر وهذا هو المقاس الاول اللازم أخذه

٢ ـ **المقاس الثانى الوسط** ـ بنفس الطريقة السابقة خذى مقاس وسطك

٣ ـ **المقاس الثالث أكبر حجم** ـ وهو المقاس الذى يلى الوسط بمقدار ٢٣ سم أسفل الوسط

٤ ـ **المقاس الرابع طول الظهر** ـ وهو ابتداء من عظمة الرقبة السفلى الى ابتداء الوسط

٥ ـ **المقاس الخامس طول الجونلة** ـ ابتداء من الوسط الى الطول المرغوب

٦ ـ **السادس طول الكم** ـ وهو ابتداء من نصف جردة الرباط الخلفية تقريبا الى الطول المرغوب للكم

اعنى أمسكى بالمتر وضعيه من ابتداء حردة الابط الخلفية ومرى به على الذراع وخذى المقاس حسب رغبتك وان كان الكم طويلا اثنى الكوع وأتمى أخذ مقاسك الى نهاية الطول المراد

٧ ـ **المقاس السابع عرض الكم** ـ من أغلظ جزء فى الذراع من أعلى خذى دورانه ويكون هذا هو عرض الكم مع ملاحظة أن تزيدى مقدار ٤ سم على المقاسات (عرض الكم)

٨ ـ **المقاس الثامن عرض الاسورة** ـ لها مقاسان المقاس الاول عندما يكون الكم قصيرا خذى مقاس الاسورة حسب الطول المراد ـ وأما عندما يكون الكم طويلا فخذى مقاس الاسورة حول الساعد

اختارى حمامك

هأنت ذى قد عدت متعبة الى منزلك • ان حماما بدرجة ٣٧ مئويــة لمدة خمس عشرة دقيقة يعيداليك نشاطك • وأن «بنت النيل» تقدم لك بعض وصفات لحمامات ســاخنة تنعشك وتوفر عليك علاجا طويلا قد لا تجنين منه فائدة كبيرة :

حمام ملح الطعام :

انه حمام مقو • اذيبى فى البانيــو ٢ كيلو ونصف من ملح الطعام • ثم اجلسى فى البانيو لمدة ربع ســاعة • اغسلى جسمك بعد ذلك جيدا بالماء الدافىء العادى •

حمام جاف:

هذا الحمام يناسب البشرة الدسمة • أذيبى فى البانيو حــوالى ٣٠٠ جرام من كربونات الصــودا ويزيل هــذا الحمام الشحم من علـى الجسم ولكنه لا ينــاسب كل بشرة •

حمام النخالة :

انه حمام منعش للغاية • ضعى فى كيس صــغير من الشــاش ٣٥٠ جــراما من النخالة ثم ضعيه فى خمسة ألتار من المــاء الساخن لمدة عشرين دقيقة • أخرجى مافيه وضعيه فى ماء البانيو وخذى حمامك •

حمام التيليو :

مسكن • ضعى فى كيس من الشاش ٥٠٠ جرام من ورق التيليو ثم ضعى هــذا الكيس لمدة عشرين دقيقة فى ٥ ألتار ماء ساخن • افرغى بعد ذلك مــا فى الكيس فى البانيو مع اضافة جرامين من بروميز البوتاسيوم المبلور وسنتيمتر مكعب مــن زيت الصنوبر • اجلسى فى هذا الحمام مدةربع ساعة تشعرى بعدها بالراحة •

حمام للبشرة الجافة :

ضعى فى بانيو ملآن بالماء ٢٠٠ جرام جلسرين ثم اجلسى فيه لمدة ربع ساعة فأن مفعول الجليسرين يفيد البشرة الجافة ويغذيها •

حمام العطر :

منعش للغــاية : اخلطى ١٥٠ جراما من كربونات الصودا الجافة مع ١٥٠ جراما من بودرة نشاء الارز أضيفى الى هــذا المخلوط سنتيمترا مكعبا من روح اللافند ورشى هذا كله فى ماء البانيو •



حمام الجيلاتين :

يعالج هذا الحمام رخاوة البشرة • ضــعى ٣٠٠ جرام من الجيلاتين الابيض فى لتر من الماء لمدة ساعتين تقريبا • سخنى المزيج بطريقة حمام مارى الى أن يفور • اسكبيه فى ماء البانيو وحركيه جيدا

حمام النشاء :

يطرى البشرة • ضعى فى وعاء ٥٠٠ جرام من نشــاء القمح أو الارز • اسكبى عليه ثلاثــة التــار ماء بارد مــع التحريك والتقليب • املئى البانيو بماء درجة حرارتــه ٣٨ مئوية ثم اسكبى فيه الماء الذى أذبت فيــه النشاء • اجلسى فى البانيو ربع ساعة لتعود لبشرتك نضارتهــا







باريس عاصمة الذوق السليم

قضى الامر وعادت موضة الفساتين الطويلة الى الظهور على الرغم من مقاومة النساء والرجال لها على حد سواء ۰ ويقول لنا « ديور » و « فاته » وهما من أشهر أصحاب محلات التفصيل الراقي فى باريس بعد أن أقرا هذه الموضة ان فساتين هذا العام تحمل طابع الانوثة الخالص ۰ فالجونيلات واسعة فضفاضة ذات ثنايا على هيئة مواسير الارغول

وقد أعدت باريس لفصل الشتاء معاطف جميلة مبطنة بالفراء وجاكتات رائعة مكلفة عند الياقة بالفرو الابيض

البقية على الصفحة التالية

واذا تركنا تفاصيل الموضة الجديدة ودقائقها وجدنا أنها تتميز بصفة عامة بما يأتى : ترتفع الجونيلا عن سطح الارض بمقدار خمسة وعشرين سنتيمترا الى ثلاثين . ويزعم بعض المهتمين بشؤون الازياء أن ديور استهلك حوالى خمسة وثلاثين مترا من القماش لعمل فستان من فساتينه التى ابتكرها حديثا ! !

أما عن ألوان هذا العام فالكل متفق على اعطاء قصب السبق للاخضر على اختلاف أنواعه . ثم يأتى بعده فى المرتبة البنى والاسود والوردى الفاتح .

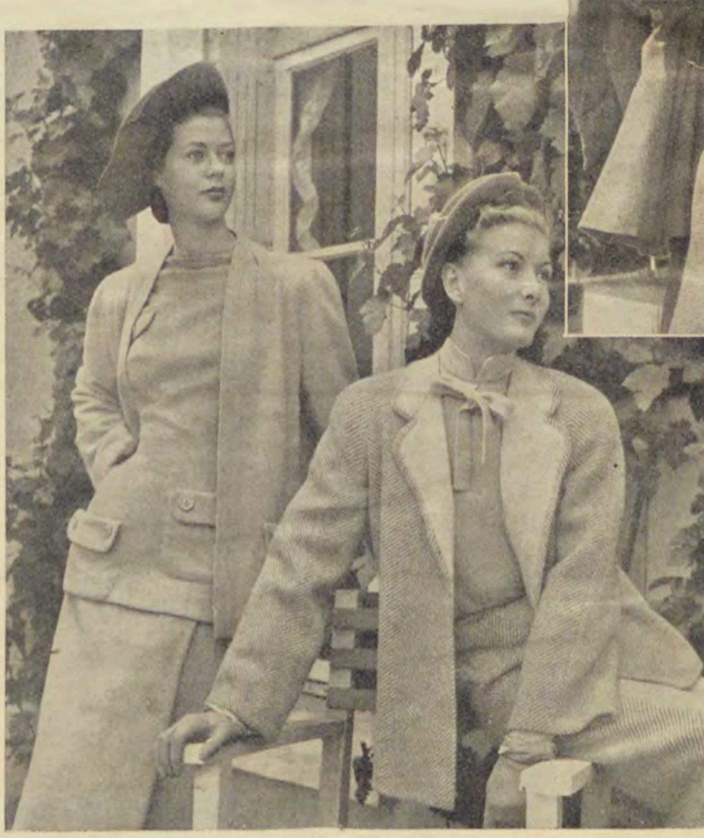
وقد عاد الفراء الى الظهور كعادته فى مطلع كل شتاء وقد تفنن أصحاب المحلات التى تبيعه أيما تفنن فى صنعه واخراجه .

ولسوف تدهشين ياسيدتى عندما تسمعين بهذه





أحدث تايورات ظهرت فى باريس فى هذا الموسم



الازياء الجديدة . أزياء الجوارب الملونة ! !

فانت تشاهدين فى الفترينات جوارب خضراء وحمراء تلبس مع فساتين السهرات والحفلات الليلية . وهى تلفت النظر لاول وهلة ثم لا يلبث المرء أن يعتادها .

ويقول جاك فاته ان الزى الجديد الذى وضع اصوله هذا العام يخفى عيوب الساقين ويبرز محاسنهما فى آن واحد . ان هذا الزى يعيد الى المرأة انوثتها التى فقدتها ابان الحرب العالمية الاخيرة ويفتح أمام الخياطين والخياطات آفاق جديدة يظهرون فيها براعتهم .

أمينة توفيق
مراسلة بنت النيل



تايور من الصوف المقلم
محلى بالفرو عند الياقة
والكمين وهو من الازياء
الحديثة التى لا تكلف
قماشا كثيرا



تسريحة خاصة لبعد الظهر
يمكن الظهور بها فى حفلات
الشاى وما اليها

تسريحة لا ينبغى أن تفكر فيها السيدة
الا اذا كان شعرها قصيرا





فستان للسهرة من التفاتاه
الفاخر ويلاحظ أن القفاز
يناسب تماما للفستان

فستان من الفوال الحرير
الازرق المنقط لحفلات
السهرة ويحتاج الى قماش
كثير ويليق لطويلات القامة





تسريحة لا ينبغى أن تفكر فيها السيدة
الا اذا كان شعرها طويلا

تسريحة مبتكرة للسهرة
ومزينة بريش « البرادى »





فستان محتشم للسهرة !
وهو من الحرير ذى الخطوط العريضة
ويناسب سن الشباب ،

معاطف هذا الشتاء



هذه أحدث ما وصلنا من موضات المعاطف الشتوية التى يفضلها سيدات فرنسا وأمريكا وانجلترا ، وقد ذكرت لنا مراسلاتنا فى رسائل مختلفة أن العناية بمعاطف هذا الشتاء تفوق كل عناية سابقة اذ ينصرف التفكير قبل كل شىء الى البساطة التى تتميز بالاناقة الملحوظة فيما نعرضه هنا من موديلات.

وتذكر مندوبتنا فى فرنسا ان الدافع الى هذه العناية الازمة الاقتصادية الخانقة فأن فرنسا وأوروبا عامة فى حاجة الى الاصواف ، وليس فى مقدور كل سيدة أن تبدو كل ساعة فى ثوب ، فأخذت سيدات الطبقات المتوسطة ينتهزن فرصة الشتاء ويعنين أشد العناية بالمعطف الذى من شأن لبسه دائما أن يغنيهن عن الكثير من الفساتين





لعلك لبسته يوما ؟ أو لعلك فى انتظار يومه السعيد انه الثوب الاول والاخير الذى لابد لصاحبته أن تسعد حين تلبسه مهما كانت أيامها سعيدة قبله أو بعده !!..
وهنا ثلاث موديلات لهذا الثوب المحبوب تخيرى واحدا منها لك أو لابنتك أو لمن تحبينه فى الوجود ...





ثوب العرس



فن امريكى يحققه الفرنسيون



سب تنت
كريم القاعدة للماكياج

ذو مفعول منشط لا مثيل له .. ذلك هو كريم « سب تنت » القاعدة المثلى للماكياج .. ذات الألوان الرقيقة التى تفيض ضوءاً من تحت بودرة الوجه وتكسبك لوناً طبيعياً من ابدع الألوان



'Sub-Tint'

كوتى

احدث مستحضرات التجميل عهداً واكثرها نجاحاً



طاجن الخضر بالصلصة البيضاء

المقادير : —



$\frac{1}{8}$ أقة فاصوليا أو بازلاء
٢ جزرة كبيرة
٢ حزمة كرفس
$\frac{1}{8}$ أقة بطاطس
٢ بصلتان كبيرتان
نصف فنجان فتات خبز
ملح وفلفل وبهار
١ رطل لحمة
ماء بقدر مايكفى لنضج الخضر
١ ملعقة كبيرة دقيق
١ ملعقة كبيرة سمن
١ كوبة ماء أو بهريز متخلف من الخضر

الطريقـة :

١ — تغسل الفاصوليا الجافة وتنقع فى ماء بارد لمدة ١٢ ساعة

٢ — تغسل جميع الخضر وتقطع الى حلقات ويقطع اللحم الى مكعبات صغيرة

٣ — توضع الفاصوليا المنقوعة فى قاع الطاجن ثم يوضع فوقها باقى الخضر فى طبقات متبادلة مع ملاحظة وضع قطع اللحم فى الوسط مع الملح والفلفل والبهار ثم أضيفى مقدار الماء الكافى لنضج الخضر

٤ — يغطى الطاجن بغطاء ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الخضر ثم يصفى من البهريز مقدار كوبة لاستعماله فى عمل الصلصة البيضاء ، كالآتى :

٥ — ضعى مقدار ملعقة السمن فى كزرولة فوق نار هادئة حتى يتحلل ثم أضيفى الدقيق ويقلب جيدا مدة دقيقتين مع ملاحظة عدم تغير لونه · ثم ينزع بعيدا عن النار ويضاف مقدار البهريز جزءا بجزء مع التقليب المستمر حتى ينتهى المقدار وتعاد الصلصة البيضاء ثانيا على النار لتغلى مدة خمس دقائق مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامها ويصير كافيا لتغطية وجه الملعقة ثم أضيفى اليها الملح والفلفل

٦ — تضاف الصلصة البيضاء فوق سطح الخضر بعد نضجها تماما حتى تغطى السطح ثم يرش فوقها فتات الخبز ويوضع الطاجن ثانيا فى الفرن بدون غطاء مدة خمس دقائق حتى يحمر الوجه ثم يقدم للاكل ساخنا

ملحوظة : يمكنك استبدال فتات الخبز بجزء من مبشور الجبن الرومى يضاف الى الصلصة · وهذه الكمية تكفى لاربعة أو خمسة أشخاص

قالب الاسفاناخ (سبانخ) بيوريه بالبيض

المقادير :

١ر٥ رطل سبانخ	لعمل الصلصه البيضاء
٦ بيضات	١ ملعقة كبيرة سمن
٢ ملعقة سمن	١ ملعقة كبيرة دقيق
ملح وفلفل	١ كوبة لبن · ملح وفلفل

الطريقـة :

١ — ابدئى أولا بعمل الصلصة البيضاء كما سبق شرحها فى طاجن الخضر بالصلصة البيضاء ، وتترك جانبا لحين الاستعمال

٢ — يقطع السبانخ ويغسل جيدا ثم يسلق فى ماء مغلى حتى ينضج ويصفى جيدا من مائه

٣ — يصفى بمصفاة سلك أو منخل سلك ثم تضاف اليه الصلصة البيضاء ، وتمزج جيدا ويضبط الملح

٤ — يقدح مقدار السمن فى دقية أو قالب مستدير ثم أضيفى البيض المربوب جيدا ويقلب فى جميع جوانب القالب أو الدقية بتحريك القالب بخفة وبسرعة زائدة على جميع جوانبه فوق النار الهادئة حتى يغطى القاع والجوانب بطبقة من البيض

٥ — يضاف السبانخ البيوريه ويترك القالب فوق نار هادئة لمدة ١٠ دقائق حتى تحمر طبقة البيض

٦ — يرفع من على النار ويترك حتى يهدأ قليلا ثم يقلب فى صحن مستدير ويقدم للطعام

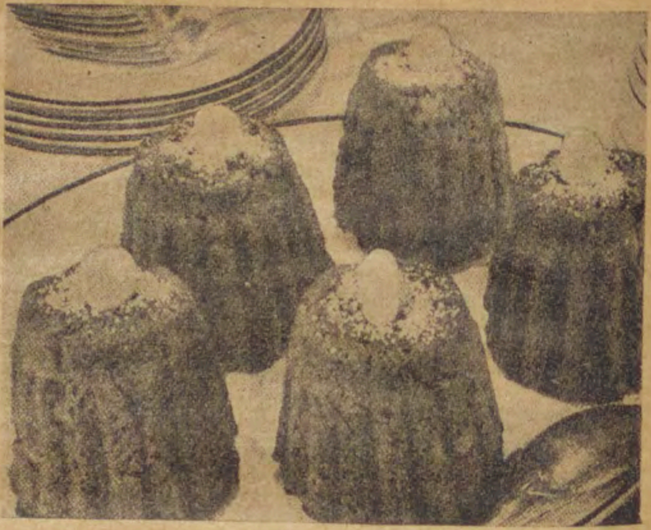
ملحوظة : يمكنك استعمال السبانخ المكمور فى عمل هذا الصنف بدلا من السبانخ البيوريه مع ملاحظة أن يصفى جيدا من الدمعة · · · كذلك اذا تخلف عندك جزء من السبانخ المطهو فى اليوم السابق فاستعمليه فى هذا الصنف فتدخلين بذلك التنويع والاقتصاد فى نفس الوقت



بودنج القصر بالشكولاتة

المقادير :

١ بيضه	١ر٥ ملعقة كبيرة زبدة
٢ ملعقة كبيرة سكر بودره	نصف ملعقة كبيرة مسحوق شيكولاته
١ فنجان شاى دقيق	٤ ملاعق كبيرة لبن
١ ملعقة شاى خميره بيكنج بودر	١ ملعقة صغيرة فانليا



الطريقـة :

١ ـ توضع البيضة فى سلطانية وتضرب جيداً ثم أضيفى السكر جزءاً مع الاستمرار فى الضرب الى أن يصير المزيج خفيفا جدا كالاسفنج

٢ ـ انخلى الدقيق وأضيفى اليه الخميرة ثم يضاف تدريجيا الى مزيج البيض السابق مع التقليب الخفيف حتى يمتزج الجميع جيدا واحذرى من الضرب فى هذه المرحلة والا ثقلت العجينة

٣ ـ توضع الزبد فى كزرولة فوق نار هادئة حتى تتحلل ثم تضاف اليها الشكولاته وتقلب حتى تمتزج بالزبد ثم تضاف بخفة الى العجينة السابقة

٤ ـ أضيفى اللبن والفانيليا وامزجى الجميع جيدا

٥ ـ تدهن عدة قوالب بالزبد أو السمن وتصب العجينة فى القوالب مع ملاحظة ألا يمتلىء القالب أكثر من ثلاثة أرباعه

٦ ـ يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٥ دقيقة

٧ ـ يترك حتى يهدأ قليلا ثم يقلب فوق منخل سلك

٨ ـ عند ما يبرد تماما ترص فى طبق مسطح ويصب حولها صلصة الكستردة الآتية :

صلصة الكستردة :

الطـريقة :

٣ بيضات	١ كوب لبن
٣ ملاعق كبيرة سكر	١ ملعقة فانيليا

الطريقـة :

١ ـ يغلى اللبن ويترك حتى يدفأ ثم يضاف السكر

٢ ـ اضربى البيض ضربا خفيفا جدا ثم يضاف الى اللبن ويمزج الجميع ثم يصفى من منخل أو مصفاة سلك

٣ ـ ترفع الكستردة فوق نار هادئة جدا وتقلب باستمرار حتى يغلظ قوامها نوعا ثم تنزع من على النار وتضاف اليها الفانيليا

٤ ـ بعد ما تبرد تصب حول البودنج أو تقدم بمفردها فى القارب المعد لذلك

ملحوظة : احذرى النار المرتفعة فى مرحلة نضج الكستردة والا تقطعت منك وفسدت ويمكنك طهيها بوضع كزرولة الكستردة فوق أخرى بها ماء ساخن حتى يكون نضجها فوق حرارة هادئة بسيطة .

طعامك فى ديسمبر

الاثنين أول ديسمبر
بسله مكموره ، أرز مفلفل مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٢ ديسمبر
سمك مقلى ، كزبرية سمك ، سلطة طحينة ، فاكهة

الاربعاء ٣ ديسمبر
حساء عدس ، عدس مطبوخ بالارز ، سلطة خس ، خشاف قراصيا

الخميس ٤ ديسمبر
محشو كرنب ، دمعه ، سبانخ مكمور ، سلطة كرنب ، فاكهة

الجمعة ٥ ديسمبر
روستو ملفوف بالبيض ، مسقعه قرع ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

السبت ٦ ديسمبر
حساء خضر ، كباب حله ، مسقعة قلقاس ، أرز مفلفل سلطة طماطم ، فاكهة

الاحد ٧ ديسمبر
مسقعة قرنبيط بالعصاج أرز مفلفل ، سلطة خضر ، مشمشية

الاثنين ٨ ديسمبر
قالب اسفاناخ بالبيض ، مكرونة اسباجتى بصلصة طماطم ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٩ ديسمبر
طعمية ، سلطة طحينة ، بودنج العيش بالزبدة

الاربعاء ١٠ ديسمبر
حساء الكارع ، فتة بالخل والثوم ، أرز مفلفل ، مخلل فاكهة

الخميس ١١ ديسمبر
بازلاء مكمورة ، أرز مفلفل سلطة طحينة ، بودنج القصر

الجمعة ١٢ ديسمبر
بساره ، مخلل ، فاكهة

السبت ١٣ ديسمبر
أرانب محمرة ، خبازة ، دمعة ، أرز مفلفل ، فاكهة

الاحد ١٤ ديسمبر
حساء الطماطم ، قلقاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاثنين ١٥ ديسمبر
فول نابت بالدمعة (مقلى) أرز مفلفل ، سلطة خضر ، بلح الشام

ست البيت

قد يرتاح الزوج لنظافة منزله وجمال ترتيبه وقد يسعده رعاية زوجه لاولادهما ، وقد يرضيه أن يرى زوجته فى كل لحظة مثالا للاناقة والرشاقة ، ويكون حديثها الحلو مثار اعجابه وفخره بين الناس

هذه الصفات البديعة ليست خليقة بأن تجعل كل سيدة تتحلى بها «ست بيت» من الطراز الاول ، فهناك صفة اذا تمت لست البيت كانت بحق مثال الزوجة الصالحة والأم الرءوم ... تلك هى « بعد النظر » ان صح التعبير

فاذا أردت الاطمئنان الى استمرار سعادتك فيجب أن تقتصدى من يومك لغدك ، بضع قروش تؤمنين بها على حياة زوجك ، لتطمئنى الى حياتك وحياة أولادك اذا واجهك المقدور يوما من الايام

فالتأمين ليس عبئا ثقيلا بل هو شىء ان لم يكن اقتصادا فهو ضمان للمستقبل الملىء بالمفاجآت

وقد حققت مؤسستنا الوطنية «**شركة مصر للتأمين**» رسالتها فى الحياة فاستطاعت أن تكون حجر الزاوية لرعاية كثير من بيوتنا التى عركت الحياة وعرفت حلوها ومرها فأعطت الفرصة للكثيرين فأمنوا على حياتهم وعلى حياة زوجاتهم وأبنائهم فى هذه الشركة التى مهدت لهم ضمان المستقبل بشروطها المغرية وعروضها السخية واذا رجعنا الى سجلات الشركة وقفنا على حالات كان التأمين فيها السياج الوحيد لرد غائلة الزمان عن أسر كريمة كانت تعتز بعائلها

لكى تصونى المصنوعات الجلدية



ما أجمل الحقائب الجلدية النظيفة وما أبشع تلك التى تعلوها بقع الزيت أو الدهن وما عليك ياسيدتى الا أن تتبعى النصائح المنشورة على هذه الصفحة لتحافظى على جمال ورونق أدواتك المصنوعة من الجلد . ان العناية بها لن تكلفك جهدا طائلا ولا وقتا طويلا .

الجلد الابيض :

يجب غسل الجلد الابيض بماء النخالة ثم تجفيفه جيدا ووضع العجينة الاتى شرحها عليه الى أن تجف : جزء من مسحوق السبيداج الى جزء من رماد السجائر . اخلطى



المسحوقين واضيفى اليهما شيئا من الماء وحفنة من مسحوق الصمغ العربى ومسحوق نيلة الغسيل (الزهرة) . وعندما تجف العجينة فرشيها من على الجلد ثم ادعكيه بقطعة من الفانلة .

الجلد الفاتح :

لتنظيف هذا النوع من الجلد عليك بضرب بياض بيضة وادعكى به سطح الجلد بقطعة من الفانلة دعكا شديدا ومتواصلا . جففى الجلد بقطعة أخرى من الفانلة الجافة .

ملحوظة : احرصى على أن تكون قطعة الفانلة خالية من كل قذارة .

الجلد القاتم :

نظفى بقع السكر بالماء الساخن والصابون وبقع الزيت أو الدهن بالبنزين النقى أو بمحلول التربنتين . نظفى بعد ذلك سطح الجلد كله بماء الصابون مضافا



اليه بضع نقط من القلى وعندما يجف لمعيه بدعكه بعصير الليمون .

لكى تعيدى لحقائب اليد رونقها :

بعد أن تكونى قد نظفت الجلد كما سبق أن وضحنا لك ضعى عليه الدهان الآتى: ٦٠ جراما من الشمع المسيح فى مائة جرام من الفازلين النقى (ابعديه عن النار) اضيفى الى هذا المخلوط ٣٠ جراما من الورنيش لون الحقيبة و٤٠ جراما من محلول التربنتين . حركى هذا المخلوط الى أن يبرد

جلد الخنزير :

نظافة هذا الجلد لاتحتاج الى كبير عناء فاذا أردت تنظيفه فما عليك الا احضار أستيكة لمحو الرصاص على أن تكون جديدة وادعكى بها الاجزاء المتسخة من الجلد . أما اذا استعصت عليك بعض البقع فعليك بالماء الدافىء والصابون .



وسائل بسيطة ورخيصة :

تذكرى أن محلول التربنتين وعصير الليمون والجليسرين والبصل المقسوم نصفين من أحسن الوسائل لتنظيف الجلود على اختلاف أنواعها . أما الجلد اللميع الاسود فانه توجد عدة طرق لتنظيفه : بالبصلة المقسومة نصفين وبرغوة بياض البيض المضروب وبزيت الطعام (لكى تعيدى اليه نعومته) . لا تمسحى الجلد اللميع بمحلول التربنتين أما جلد التعبان فعليك بدعكه بزيت الخروع .



اذا أردت أن تعرفى أنواع الجلد :

خذى عينة منه وضعيها فى الخل فاذا كان الجلد من نوع ردىء انتفخ . أما اذا كان من النوع الجيد احتفظ بشكله

احذرى :

من أن تلمعى الجلد قبل تنظيفه جيدا من كل البقع التى قد تكون عليه .

اعلمى :

أن البقع تمسح باسفنجة ناعمة أو بخرقة من التيل الناعم . وأن الرطوبة والحرارة هما العدوان اللدودان للجلد . لذلك ننصح ألا تستعمل الاشياء الخشنة فأنها فضلا عن افساد جمال الجلد تسىء الى الجلد نفسه وكذلك ننصح أن تحتفظى بحقائبك وما اليها فى مكان يمكن تهويته بين آن وآخر ..

مفارش منزلية

من قماش تيل لينو يمكنك عمل هذا المفرش الجميل وقد يستحسن اختيار لون القماش (بيج) لانه تقريبا هو اللون المناسب للمفارش عادة أما التطريز فهو سهل وبسيط جدا ونوع الغرزة (غرزة فرع بسيطة) في ورق الشجر - أما في الدوائر قد عملت بغرزة الحشو العادية حسب الرسم . ولك الحرية ياسيدتي في اختيار الالوان حسب رغبتك وكذا يمكنك وضع هذه الابليك في أوضاع مختلفة يتكون منها مفرش سفره مثلا أو مفرش شاي أو أى مفرش تريدين وكذا قد بينا لك بالرسم وحدة من هذه الابليك تصلح لركنة فوطه مثلا أو قد يمكنك تنطيرها بين الوحدات الكبيرة ..

شئون المنزل

الملح أرخص الاشياء ، ولا يستغنى عنه أحد ، واذا كان الملح ضروريا فنحسب أن الحديث عنه ضرورى لبنت النيل وشؤون منزلها

- اذا كانت أدواتك النحاسية قد انطفأت لمعتها فنظفيها بمحلول مركب من ماء مشبع بالملح مضافا اليه ١٠ ٪ من بيكربونات الصودا .

- وقد يترك البيض سوادا على أدوات الاكل الفضية فاذا أردت تنظفيها ادعكيها بملح ناعم .

- خذى ملعقة كبيرة من الملح وملعقة كبيرة من الماء وبطاطسة مخرطة . اخلطى هذه العناصر الثلاثة جيدا وادعكى بها الزجاج الذى انطفأت لمعته .

- واذا أردت أن يحتفظ النسيج بلونه الزاهى عليك بشطفه بعد غسله بماء مذاب فيه حفنة كبيرة من الملح .

- أما بقع الحبر فيمكن ازالتها من على الاقمشة بأن توضع عليها كمية من الملح الناعم . أعيدى هذا مرة بعد مرة الى أن تختفى البقعة .

- خذى قطعة كبيرة من الملح الناعم فانها تنظف بقع الزيت العالقة بالملابس اذا دعكتها بها . ولكن كونى رفيقة في الدعك لئلا يتقطع النسيج .

واذا ما رششت ملحا على السجاد قبل تنظيفه بالمقشة ضمنت ثبوت الالوان التى تتكون منها ونظافتها التامة .

- واعلمى أخيرا أنك اذا أردت التخلص من الاعشاب الطفيلية التى تنبت هنا وهناك فى حديقتك فعليك برشها بماء مشبع بالملح فانها لا تلبث أن تموت بعد يومين على الاكثر .

قالت لى

ما رأيك فى اناس تعلموا فى أكبر الجامعات وجالوا فى أوروبا وأمريكا وهم على الرغم من ذلك لا يزالون يحملون عقلية الماضى ؟

لقد أنجبت لسوء حظى ثلاث بنات دون صبى واحد يرد عنى تهكم أسرة زوجى . وأنت تعلم يا سيدى أن ليس لى دخل فى نوع الاولاد الذين يهبهم الله لى . ولكن هل تستطيع أن تقنع زوجى وأمه بهذه الحقيقة ؟ انهما استقبلا مولد ابنتى الثالثة باللطم على الخدود وشق الصدور كأننى أنا التى تآمرت مع الطبيعة عليهما فولدت لهما ابنة ثالثة

قالت لى حماتى سميها « منتهى » لكى تنتهى بها سلسلة البنات التى افتتحت بها حياتك الزوجية . وقالت شقيقة زوجى بلهجة ملؤها التهكم بل سميها « بزيادة » .. فما رأيك بربك فى هذه العقلية المتأخرة !؟

قلت لها ..

ليس لك ياسيدتى أن تغضبى هذه الغضبة لانك لست السيدة الوحيدة التى تشكو هذه العقلية . ان الخوف من انجاب البنات قديم قدم الزمان ، فالانثى كانت تعتبر حملا ثقيلا على المجتمع ولست فى حاجة لان أذكرك بعادة وأد البنات عند العرب فى الجاهلية . ويؤسفنى أن أقرر اننا ما زلنا نحن فى الشرق نكره البنات للاسباب نفسها التى ذكرتها لك .

قولى لكل من يكره البنات ان المرأة أثبتت أنها لم تعد عيالا على أحد . فقد برعت فى مختلف الميادين العلمية والفنية وبزت الرجال فى بعضها ... أتركى الجيل القديم فى قبره وسيرى قدما أنت وبنات جنسك دون مبالاة بهذه الخرافات العتيقة :

خليل صابات

نبوءة عرافه ؟!

للاستاذ فؤاد القصاص

انها قصة . .

كتبتها فى طفولتى . .

وقرأتها فى صباى ! . .

وبكيت من أجل صاحبها فى شبابى . . فما كان يجول بخاطرى أبدا أن الايام ستحقق أحداثها . . الواحد اثر الاخر ! . .

اسمعوها معى . . فلقد اقتطعتها من خيالى . . ذات مساء كئيب ! . .

* * *

انه ليذكر كيف وأين التقى بها لاول مرة . وانه ليذكر وجهها الصبوح الرائق وعيونها الخضراء وشعرها الكستنائى المذهب . . ويديها البضتين تمسكان بكتاب « لألفريد دى موسيه » .

انه ليذكر ذلك الصباح المشرق الجميل . . فى مستهل الربيع منذ عام ، حين احتوتهما احدى سيارات الاوتوبيس الذاهبة الى الجيزة . وحين سقط الكتاب من يدها لوقفة الاوتوبيس المفاجأة وأسرع يناولها اياه . . فتلاقت عيونهما لنظرة عابرة خفق لها قلبه فى عنف لا عهد له به !

ولقد مضى ذلك اليوم سريعا . . ومضت فى اثره أيام أخر ، لم يخل منها يوم دون أن يلقاها فى الاتوبيس . . وفى نفس المقعد الثانى من الدرجة الاولى .

ومنذ ذلك اليوم . . لم ينس أحدهما أبدا أن منتصف السابعة هو موعدهما كل صباح . .

وكانت تحس فى نظراته شغفا مجنونا الى أن يسألها عن نفسها . . ويحس هو الاخر بالحنان يترقرق فى عينيها والخجل اللعين يمنعها فيدفعها دفعا الى الصمت المقيت ! . .

وفى صباح يوم جميل . . من تلك الايام التى يختلط فيها الشتاء بالربيع كان الفتى يسرع الخطى فى لهفة فقد جاوزت الساعة منتصف السابعة بعشر دقائق . .

ورآها . . كانت تتلفت حواليها فى قلق صامت ملهوف ! . .

والتقيا وجها لوجه . . لا تفصلهما غير بضع خطوات وهى ترنو اليه بنظرة مؤنبة . وواتته جرأة غريبة فمد اليها يده محييا واختلجت كلمات الاعتذار فى صدره ثم ماتت وليدة على شفتيه ! . .

واضطربت هى الاخرى وصبغ الخفر وجهها بلون الارجوان . . ولكنها مدت يدها — دون وعى — الى يده . ليضغط عليها فى رفق وحنان ! . .

وما ان تحركت بهما السيارة حتى انطلقا فى حديث طويل ؟ ؟

سألها عن نفسها . . وسألته عن نفسه ؟ ؟

كانت فى نهاية دراستها الجامعية بكلية الاداب .

وكان طالبا بالسنة الثانية بكلية الحقوق . . اضطر أن يعمل صحفيا ليعيش اذ لم تكن لديه ثروة تسنده أو أسرة تعوله بعد اذ فقد والديه منذ أعوام . ولكنه ينتظر من القدر الحنون أن يتيح له الفرصة ليظهر للناس على حقيقته . . شاعرا وأديبا فقد خلق منذ صباه ليكتب القصة ويداعب عرائس الشعر ! . .

وهتفت وقد تبدت فى نظراتها فرحة مجنونة . .

— أنت ؟ ؟ لقد قرأت القصص القليلة التى نشرتها ! .

وتلاقت عيونهما من جديد . . كأنما يؤكدان تعارفهما منذ أمد بعيد ! . .

وفى غمرة حديثهما . . كانا قد تواعدا على اللقاء بعد أيام . .

واحتوتهما حدائق «الاورمان» وشمس الضحى الفتية تترقرق على وجه الحياة فى ضيائها البسام ! . .

وأخرج أوراقه وراح يقرأ لها قصصه الواحدة تلو الاخرى . .

وأخذت تنقده فى عنف . هذه رديئة الاسلوب ! . . هذه تافهة الموضوع ! . .

حتى اذا صادفت مقطعا جميلا أو تعبيرا رائعا عميق المعانى صفقت بيديها كالطفل طربا واعجابا . .

ومر الوقت سريعا أو بطيئا ليسا يدريان . الى أن أحسا بضياء النهار يذبل من حولهما واذ ذاك أفاقا الى نفسيهما والشمس العليلة ترتحل نحو المغيب ! . .

* * *

ومضت الايام . . .

ونشرت له قصة . وثانية وثالثة ورابعة . . وبدأ النجم يرتفع ! . . وسرعان ماغدت قصصه وأشعاره وأناشيده تتناقلها الافواه ! . .

وقالت له ذات يوم وقد احتضنت يده بين راحتيها .

— هل ستظل تحبنى ؟؟

— الى الابد ! . .

وعادت تقول وهى تطالعه بعينين يربض فى نظراتهما أسى عميق . .

— مهما حدث ؟؟

وصمت وقد أحس بقتامة سوداء تغلل صدره . . ولكنه لم يلبث أن هتف . .

- ستترين غدا .. عند الغروب ! ..

* * *

واحتوتهما حدائق الاورمان من جديد.. فى نفس المكان الذى شاهد لهما أكثر من لقاء ..

وراح يقرأ لها قصته الجديدة « مع السعادة على موعد »

وكانت كلها تدور حول حبه لها . وأنها الامل المنشود الذى كان يبحث عنه منذ فجر الحياة ! ..

انها أغلى كنز فى وجوده.. انها الوقود الذى سيدفعه الى المجد ! ..

وأحست لصوته الهامس الكسير حنانا يكاد يذيب قلبها الكبير ..

وتوقف فجأة . . فقد تلاقت أيديهما عفوا فتبادلا النظرات فى صمت واضطراب . وجذبها اليه فى رفق وقد علا شفتيه نداء حبيب وضمها الى صدره وهى تلهث ..

وماكاد يمس ثغرها بشفتيه حتى أحس بها تختلج بين ذراعيه كالمحمومة وقد علت وجهها مسحة من الاسى الكئيب ! ..

وسألها فى لوعة ..

- ألست سعيدة ؟ ؟

ولم تجب .. بل أدارت رأسها تخفى دمعة انحدرت على وجنتيها . وصرخ والالم يمزق قلبه ..

- أتبكين ؟ ماذا يؤلمك ؟

ورفعت اليه عينيها الدامعتين ، وأحس أنها ستقول شيئا فصمت خافق القلب ..

ولكنها لم تلبث أن تنهدت فى عمق كمن تيقظ من حلم رهيب ..

- أبدا لا شىء .. لعلها برودة المكان ! ..

وغادر المكان يغلل صدريهما صمت مقيت .. قطعه الفتى ضاحكا فى كلفة ..

- سنزور جدتى الآن..

ولكنها لم تجب..فمضى يحدثها حديثا عجبا ، كانت كل كلمة فيه كنصل حاد يمزق قلبها ..

- سأبنى لك قصرا أبيض فى بياض الثلج ! .. وسأحيط به حديقة غناء مليئة بأزهار البنفسج والياسمين الابيض الوديع!. وستكون الاشجار عالية .. عالية فتتعانق عند مسار الرياح حتى تحجب عنا عيون المتطفلين ! ..

ووجدت نفسها تسأله فى غضب وعنف ..

- الى أين نذهب الآن ؟؟

وضحك من كل قلبه هذه المرة ، فقد ظنها خجلت من كلماته الصريحة ..

- الى احدى « العرافات » كانت قد رأت لى طالعى منذ خمسة أعوام ولقد سخرت منها حينذاك وهى تتنبأ لى بحياتى التى أحياها الآن..

واستقبلتهما العرافة بجحرها القذر . وقربت كفيهما من ضوء المصباح الهزيل وهى تطلق بخورها.

وفى صوت رهيب عميق انطلقت تتنبأ بما سيكون ؟؟

اسمعا أيها العاشقان ، قد ولد حبكما منذ بعيد .. وان اليوم فى حياتكما لهو يوم عيد ! ..

يخشى عليك يا ابنتى من سفر طويل .. وستقضى أيها العاشق بقية حياتك لا تذكر شيئا غير اسمها!..

ولكن امضيا فى رعاية الله .. فقد ينمحى المكتوب لتسعد القلوب ! »

وارتسم فى عيونهما الخوف من المجهول رغم البسمة الساخرة التى تلاعبت على شفاههما ..

ومضت الايام .. ولم يعد يلقاها فى السيارة ..

ويظل مقعدها بجواره شاغرا حزينا ينادى صاحبته

يظل شاغرا فى ناظريه. حتى ولو ملأته أمواج البشر!»

وذات صباح بعد عشرة

البقية ص ٤١

ما أجمل الخصر النحيل

من النادر أن نرى سيدة بين الخامسة والعشرين والاربعين ذات خصر نحيل وسبب ذلك أن سيداتنا لا يمارسن الرياضة البدنية على الاطلاق ·

ان التمارين الرياضية التى نقدمها اليك على هذه الصفحة لكفيلة بأن تكسب خصرك النحولة التى تفرضها عليك قوانين الجمال ·

والى جانب الرياضة البدنية يجب عليك ان تقفى كل صباح أمام نافذتك وتقومى بعدة حركات شهيق وزفير · لتكن وقفتك ومشيتك معتدلتين · اجذبى كتفيك الى الخلف لانه لا يمكن ان تحصلى على خصر نحيل الا اذا توافرت لصدرك العناية التى يستحقها ·





التمرين الاول : قفى معتدلة وافتحى ساقيك امسكى فوق رأسك بكرة كبيرة · دورى حول ردفيك وحاولى أن تضعى الكرة خلفك · أتركى الكرة مكانها وعودى الى الوضع الاول · دورى حول ردفيك من الجهة الثانية وحاولى أخذ الكرة · كررى هذا التمرين عدة مرات ·

التمرين الثانى : اجلسى على الارض على بعد نصف متر من الحائط أديرى جذعك جهة اليمين وبيدك اليمنى حاولى لمس الحائط · دورى الى اليسار وقومى بنفس المحاولة بيدك اليسرى · احرصى على عدم تحريك الردفين حتى يقوم الخصر بالمجهود كله ·

ولا يكفيك القيام بهذه التمارين مرة أو مرتين للحصول على النتيجة المنشودة فالعبرة فى المواظبة على ادائها كل صباح ولو دقائق معدودة ويحسن مضاعفتها تدريجيا

كما أنه لا يجديك نفعا القيام بهذه الحركات لوأنت لم تعنى العناية الكافية بأن تؤديها على الوجه الاكمل الصحيح فالاداء الخطأ كماهو مبين فى الصورة الصغرى قد يسىء الى جسمك ويشوه تناسق أعضائك ·

لذلك ننصحك بأن تقومى بهذه التمرينات أمام مرآة كبيرة حتى تراقبى الحركات بنفسك وتلزمى الاداء الصحيح الذى يضمن لك حسن النتيجة ·





هدايا بنت النيل

هاهى ذى أسماء المحظوظين الذين وفقوا الى هدايا بنت النيل نذكر أسماءهم وعناوينهم تأكيدا لبيان المجلة الذى أذاعته أول نوفمبر الماضى . ويلاحظ أن بعض الهدايا لم توزع وذلك لان أصحابها لم يطلبوها بعد لذلك قررت الادارة أن آخر موعد لطلبها هو ٥ ديسمبر الجارى والا أضيفت الهدايا الى هدايا شهر يناير المقبل

زجاجات بارفان

١ ـ آنسه سميره يونس ٢٠ شارع عرفى باشا سبورتنج الصغيرة اسكندرية

٢ ـ عبدالرحمن بك جنينه مدير مكتب وزير العدل

٣ ـ السيدة حفيظة محمد راشد : المعلمة بمدرسة أشمون الاولية للبنات

٤ ـ حرم الاستاذ سعيد حجاب : ١٥ شارع غالى الظاهر شارع محمد على

٥ ـ الاستاذ محمد ابراهيم قاسم شارع محمد على حارة القرادية نمرة ٨

٦ ـ الاستاذ السيد محمد أبو العيون : شارع صلاح الدين ٤٨ مصر الجديدة

ورق يانصيب

١ ـ محمد مصطفى : صول بمباحث مديرية البحيرة

٢ ـ آنسة هدى عبدالعزيز بك فخرى : ١٣ شارع يحيى شبرا مصر

٣ ـ السيدة حرم الاستاذ عبد القادر رءوف بك : ٩ شارع الفسقية جاردن سيتى

٤ ـ السيدة حرم عبد الرحيم عبد الواحد بك : ٥ حارة أبو زيد حماد طنطا

٥ ـ محمد افندى عزت منصور : ٢ شارع حافظ خلف مستشفى الدمرداش

٦ ـ السيدة حرم الاستاذ احمد سعد الدين : ٥٠ شارع الاقصر سبورتنج اسكندرية

٧ ـ محمد حسن وفا : ١ شارع عبد المنعم : الجيزة

٨ ـ آنسة كاميليا فرحات ١١ شارع سبيل الخازندار العباسية

٩ ـ آنسة توحيدة على بدران : ١٦ شارع مراد بك الجيزة

١٠ ـ أبو الفتوح افندى حامد : وزارة المعارف قسم المحفوظات مصر

١١ ـ آنسه نبيله عبد النعيم عبد الباقى : المنيا أبو قرقاص الحسنية

أما هدايا العدد الحالى فهى ٥٠ هدية زجاجات بارفان ويانصيب لا نسيل من محلات دلمار

والنسخة الرابحة هى التى كتب فى احدى صفحاتها اشارة بخط اليد الى نوع الجائزة مع امضاء خاص وختم مجلة بنت النيل

بريد بنت النيل

ن١٠ بالزيتون :
المقادير والطريقة لعمل جاتو الاكليرصحيحة والاخطاء التى وقعت فيها ناتجة عن برودة الفرن • أو انك لم تضربى العجينة جيدا أثناء وضع البيض كما نبهتك الى ذلك • فالزمى السرعة الزائدة أثناء مراحل العمل • جربى عمل الاكلير ثانية تنجحى ان شاء الله •

حائرة بشبرا :
لا داعى للتعلق بحب هذا الشاب لانه لو كان يريد حقا الزواج منك لكان قد طلبك من والدتك اذ أن الظروف مواتية له عند أسرتك •

نعيمة المعايرجى :
يسقط الشعر نتيجة لضعف عام فى الصحة أو لنقص فى فيتامين ب • ادهنى شعرك مع تدليك منابته كل ليلة بكميات متساوية من زيت الزيتون وزيت البرافين وزيت الخروع ثم اغسليه بعد نصف ساعة أو ساعة على الاكثر بالماء الدافىء والصابون •

ر١٠ بمصر :
تلبد صوف التريكو الناتج عن سوء مراحل غسيله لا يمكن مع الاسف اصلاحه • فحاذرى فى المستقبل من الوقوع فى مثل هذا الخطأ مرة أخرى •

الحائرة فى بغداد :
ليس فى مسألتك مايدعو للخجل مطلقا ولا يمكن وصف أى علاج الا بعد فحص دقيق • فاستشيرى طبيبا اخصائيا ليرشدك الى العلاج الشافى •

سونيا زكى :
استعملى اودورونو وهو يباع فى جميع الصيدليات • على أننا ننصحك بأن تعرضى نفسك على طبيب باطنى فقد يكون سبب هذا العرق المتزايد ضعفا عاما فى الجسم •

١٠ن بأسيوط :
تقولين أن محيط صدرك ٢٥ سم وهذا غير معقول • اعيدى قياس محيط صدرك مرة أخرى • أما عن رفع ساقيك فعلاجه ركوب الدراجة والمشى بأحذية بدون كعب •

الآنسة سعاد ـ بيروت :
نشكر لك شعورك الجميل نحو المجلة ونرحب بمقالاتك

سعاد المغربية ـ القاهرة :
اذا صح التشخيص فأحسن علاج للبقع صبغة يود حتى (تقشر) وبعدها مرهم ملطف •
ب) لقشرة الرأس سبق أن كتبنا مقالة تحت عنوان (علاج قشرة الرأس) للدكتور حسن سيف النصر فراجعيها •

و٠ف (الداخلية) :
يقول الدكتور حسن سيف النصر : لا شك أن الذى تشكين منه كلف الحمل وليس من الضرورى انه ينتج أو يختفى تبعا للحمل •

قلقة :
ا) لتقشف الشفة أسباب عديدة منها نقص الفيتامين وأحمر الشفاه والتعرض للشمس ومعجون الاسنان والتهاب اللثة والانيميا ، فمن أيها تشكين ؟
ب) الثدى الصغير لايعالج بغير استشارة الطبيب

ف٠ المرصفى :
يقول الدكتور حسن سيف النصر ان البقع السمراء الموجودة على صفحة الوجه على أنواع كثيرة وأسباب عديدة واسماء شتى • فلا ندرى من أيها تشكين • • ارسلى التشخيص نرسل لك العلاج •

سيدة بأقصى الصعيد :
ا) التشخيص غير واضح استعملى مرهما به أوكسجين
ب) علاج النمش ماء الاوكسيجين وفيتامين C
ج) كريم نيفى لليد
د) من المحال أن القفاز الكاوتشوك يمنع العرق • • والعكس هو الصحيح أى أنه يزيد العرق

ت٠م٠ز بالقلعة :
ليس أمامك سوى التدليك على يد اخصائى •

كوثر سلامة ـ الاسكندرية:
ا) فرشى شعرك كل يوم صباح مساء ودلكى منابته بمزيج مكون من زيت الخروع وزيت الزيتون ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون
ب) لا يمكن علاج النحافة الا اذا عرفت أسبابها •

عايده • ب الجيزه :

ان كانت بشرتك ناشفة استعملى كريم «فرانسلين» الدسم لتغذية البشرة واعادة نضارتها اليها

كرم حامد : مصر

١ : حالتك لايمكن الحكم عليها بالبريد فالافضل أن تذهبى الى الدكتور طراف أخصائى أمراض النساء بالجيزة فهو وحده الذى يستطيع افادتك •

٢ : أستعملى البرافين أو زيت الزيتون النقى •

الانسة ليلى فهمى :

دلكى بشرة وجهك بكريم Food Slices من مستحضرات ماكس فاكتور أو اليزابث أردن ويكون التدليك برفق من أسفل الحد الى أعلى بحركة دائرية مع التربيت «الضرب» بخفة فوق الخدين كررى هذه العملية مساء كل يوم •

ابتعدى عما يرهق الجسم والفكر لان الهموم والتعب العقلى تؤثر فى الوجه سواء كان لشابة أو عجوز

سميره بالزمالك :

انك تشكين من تشقق شفتيك وسبب ذلك أن تستعملين روج من صنف رخيص فجربى صنف فاخر كالروج «ترى بيان» فسرعان ما تلاحظين الفرق

آنسة حائرة ق ١٠ :

صارحى أسرتك بميلك لهذا الشاب وحاولى اقناعها بالعدول عن المغالاة فى طلب المهر والشبكة فليست السعادة بقيمة المهر ولا بثمن الشبكة بل بشخصية الزوج والانسجام بين الزوجين •

احدى قارئات بنت النيل :

١ – لازالة عرق الابطين استعملى «اودورونو» وادهنى به موضع العرق مساء كل يوم • أو استعملى مسحوق الشبة •

٢ – أسباب رائحة الفم كثيرة فمنها الاسنان أو اللوزتان أو المعدة • افحصى هذه الاسباب كلها عند الاطباء الاخصائيين •

سأموت من البرد

كم مرة نسمع هذه الجملة شتاء كل عام عند ما يشتد البرد وتعصف الريح ولكن مهلا يا سيدتي لقد وجدنا لك وسائل تمنع عنك البرد فعليك أن تتبعيها .

وقبل كل شيء : يجب أن تعرفي أن سمك الاغطية لا يؤثر كثيرا في التدفئة . وانك اذا وضعت زجاجات ماء



ساخن في سريرك عند قدميك يكون تأثيرها أقل مما لو وضعت قدميك قبل النوم في ماء ساخن . ذلك لان الطريقة الثانية تنشط الدم في حين أن الاولى علاج مؤقت يزول بزوال المؤثر . واعلمي أن الظهر هو الجزء من الجسم الذي اذا تعرض للهواء عرض الجسم كله للبرد والمرض وانه من الافضل عدم لبس القفازات (جوانتي) اذا كانت ضيقة حتى لا يتعطل سريان الدم في أوعية اليدين

وأحسن طريقة للتخلص من البرد : هي أن تنشطي حركة الدم بممارسة بعض الالعاب الرياضية عند نهوضك من النوم . ولا تأخذي لا حماما باردا ولا ساخنا بل بللي فوطة بالماء الدافيء وادعكي جسمك كله ثم خذي فوطة جافة ونشفي جسمك جيدا وادعكيه مرة ثانية بيديك .

والآن مارسي هذه التمرينات : بعد أن تكوني قد ارتديت ملابسك قومي بتنشيط حركة الدم داخل جسمك بالوسائل الآتية : نصف ساعة مشي بسرعة وأنت ذاهبة الى عملك اذا كنت موظفة أما اذا كنت ربة منزل فعليك بعمل بعض التمرينات التي تحرك الذراعين والساقين والكتفين:

احتفظي بهذه النصائح جيدا : اذا كان أنفك يؤلمك من البرد الذي أصابه استنشقي بقوة من قطنة مغموسة بماء الكلونيا حتى تشعري بحرقة اضغطي على أنفك عشرين مرة بين السبابة والابهام وتأكدي قبل البدء بهذه العملية من جفاف يدك .

ولكي تدفئي أذنيك اضغطي عليهما برفق عشرين مرة بين السبابة والابهام واحذري من دعكهما . اجعلي تسريحة شعرك بحيث تضم أذنيك الى رأسك .

واذا شئت تدفئة يديك عليك بوضع أصابع يدك اليمنى على أصابع اليسرى اضغطي الآن عليها بشدة وببطء الى أن تلتصق



الراحتان . أعيدي هذا التمرين عشرين مرة . ويمكنك أيضا أن تشبكي أصابعك



بعضها ببعض مع جذبها كل اصبع فى اتجاهه · أعيدى هذه العملية عشرين مرة ·

واذا شكت قدماك من البرد فى بحر النهار عليك بالوقوف على طرفيها والانخفاض ببطء الى أن تلامس القدم كلها الارض · وهناك طريقة أخرى لتدفئة القدمين وهى أن تقفزى عليها قفزا سريعا ومتلاحقا ·

فن الاحتفاظ بالحرارة : يجب أن تشعرى بالدفء قبل أن تتناولى طعامك ونحن نشير عليك بالمشى لمدة عشر دقائق

واذا جلست الى المائدة بعد ذلك فلن تشعرى بالبرد على الاطلاق · واعلمى أن التمرينات الرياضية على اختلاف أنواعها تعيد الحرارة الى الجسم ولكننا نفضل لك تلك التى لاترهقك، واحذرى أن تعرضى نفسك للهواء والبرد واذا شعرت بالعرق نشفى نفسك جيدا وغيرى ملابسك ·

وقبل ذهابك الى النوم قومى أيضا ببعض الحركات المنشطة للدم لانك فى حاجة الى الدفء قبل النوم ·

نصيحة أخيرة هى أن تكثرى من أكل الحلويات والمواد الدهنية اذا كنت تنشدين الحرارة لجسمك · واعلمى أن أحسن وسيلة للتدفئة هى تلك التى يلجأ اليها سكان بلاد التبت فى أعلى جبال هملايا من نشاط مستمر وايحاء ذاتى ·

اعتنى بطفلك

بقية المنشور ص ٥

(اللفة) واهمال ازالة البراز والملابس المبتلة هما السببان الرئيسيان لهذه الحالة · فيحسن بنا اذن ان نوجه اهتمامنا الى غسل الملابس بدون صابون فى المرات الاخيرة للغسيل حتى نزيل أى أثر للصابون العالق وان نغير الملابس بمجرد ابتلالها

ارتيكاريا الاطفال

تحدث هذه الحالة فى الشهور الاولى من حياة الطفل وهى عبارة عن احمرار وقتى يختفى ليعود مصحوبا بحبوب صغيرة وأكلان متناه فى الشدة ولقد حار الاطباء وننصح بتغيير الهواء

الاكزيما :

هذا هو المرض المزعج الذى يصيب الاطفال فى الوجه والرأس والاطراف

ويكون عادة فى الشهور الاولى من الحياة ونتعرف عليه بالاحمرار والحبوب والرشح والاكلان ومن الخطأ أن نتهاون بهذا المرض أو ندعى ان علاجه سهل ميسور · فلا شك أنه يحتاج لبراعة الطبيب وتمريض الام وعنايتها · ومن المعروف عنه أن حدته تهبط وقد يزول تماما عند مطلع السنة الثانية ومن الامور التى تزيد الحالة حرجا ·

١ ـ الماء والصابون (نظفى بالزيت)

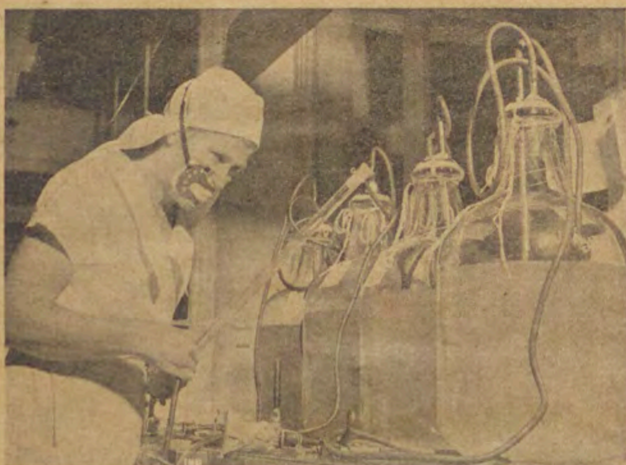
٢ ـ حك الاكزيما (ابعدى اليدين عن الوجه)

٣ ـ النزلات والتهابات الصدر فاذا رأيت ان الحالة تمعن فى الزيادة والحرج وأن طبيبك قد خانه التوفيق والنجاح فاحسن طريقة للعلاج أن تفكرى فى رحلة طويلة أو قصيرة فستجدى أن الاكزيما قد اختفت وضاعت معالمها

من هنا وهناك ...

لن ننسى

هاجمنا وباء الكوليرا كلص ماكر خبيث ، ولم نكن – في الحق – مستعدين لكفاح هذا العدو الخطير ، واذا بكثير من الامم الكريمة تهب لنجدتنا ومعاونتنا للقضاء على هذا الوباء باللقاح وأدوات التطهير ، وتساوت في الاريحية شعوب الشرق والغرب على السواء ، وكانت لا تغرب شمس يوم أو تولد شمس جديدة حتى تستقر من



السماء طائرة أو طائرات تحمل العون وألوان الكفاح لنا حتى استطاعت مصر بكفاح أطبائها ويقظة المسئولين والمتنورين أن تقضى على المرض قضاء نهائيا ·

وان مصر لن تنسى هذه الايادى التى قدمت لها فى محنتها وهى الامة السباقة الى كل خير وعون حين تجد الحاجة عند غيرها من الامم والشعوب ·

وبنت النيل تنتهز هذه الفرصة وتبين بالدليل المادى (أنظر الصورتين) يقظة المرأة الامريكية فى الملمات ·· انها المرأة فى كل مكان ·· رسول الرحمة والحنان ·





قوانين الطبيعة هى التى تبنى الفن وتجعل له مكانته الممتازة من القوة والجمال والمعرفة الصحيحة لاسرار الكون

الفن الآن احساس جديد ·· أشياء جديدة باحساس جديد لخدمة الفن وتكبير الروح ··

الفن دراسة المتناقضات فى جوهر الاشياء ·· هو علم لدراسة المظاهر الطبيعية وايجاد حلول ثابتة بواسطتها السيطرة على الطبيعة وكشف لما تحويه بين سمائها وأرضها ·

وتبدو هذه الحقائق من خلال الصورة التى يقدمها لنا الاستاذ صلاح يسرى ، وهى من رسمه ففيها ايحاء وتعبير وخيال

نبــوءة عرافة

بقية المنشور ص ٣٣

أيام ·· كان قد قرر شيئا؟؟ قرر أن يربط بين قلبيهما بالربـاط المقـدس ·

ولم يكـد يهم بمغـادرة قصره الجديد ·· الذى أعده لاستقبالها ، حتى حمل اليه البريد رسالة زرقاء ؟ ؟

وفضها فى لهفة ·

« ياصديقى الوحيـد ·· لقد خدعتك وكنت سبب سعادتك ·· وسأكون الآن كل تعاستك ! »

لقد كنت مخطوبة قبـل أن أعـرفك بأعـوام ، ولم أشأ أن أحطم ايمانك وأطعن قلبك ··

لقـد حضر خطيبى منـذ اسبوع ، وهو أحـد رجـال السلك السياسى بالدنيـا الجـديدة · وسيتم الزفـاف المشئوم بعد أيام ·· لنرحل بالطائرة الى أمريكا ··

عفوك ياحبيبى وسامحنى فقد جنى عليك تـرددى الممقوت ! »

سأظل أذكرك ··والدموع تغلل عينى ·· الى الابد ! »

وأسرع الى منزلها وهـو يلهث ، وراح يحوم حولـه كالمخبـول حتى اذا أقبــل المساء ··· خرجت لتلقـاه فى هدأة الليل ! »

ولما رأت الحسرة المجسمة فى ناظريه ، صرخت وهى تبكى على صدره فى جنون ·

– خذنى معك ·· وليكن ما يكون ! ··

– لا ياناهد ·· لن أحول بينك وبين ما أراده لك **القدر** فلم تكن غايتى من حبك الا هنـاءتك ·· وما كنت أروم من الدنيـا سـوى أن أراك سعيدة ·· سـواء كنت فى أحضانى أو مع غـيرى ·

ولكن تجلـده المفتعـل سرعان ما انهـار فتـدفقت الكلمات من فمـه ·· ينعى بهـا أطـلال القلب المـكلوم والامل الضائع ··

أذكرينى ياحبيبتى كلمـا انبلج صباح أو أقبل مسـاء فانى أقسم لك بحبى الخالد · ذلك الحب الـذى لم يحبـه رجل لا مرأة من قبل ، أننى سأظل أذكرك وأحبـك ·· وانفجر يبكى كطفل صغير

* * *

وقبل الموعد باكثـر من ساعة ·· كـان « سمـير » بالمطار · لم يكن هو سمـير الجميل الرشيـق بل كـان شخصا مشعث الشعر غائر العينـين وان ظلت نظـراته تنضح بنقاء ولمعان عجيبين! ·

وأقبل العروسـان بـين رتل من الاصدقاء والمودعين

ولاحظ الجميع أن ناهـد مضطربة تتلفت حواليها كمن تبحث عن شىء ؟ ؟

وأخيرا ·· وهى توشـك أن تصعد سلم الطائرة رأته · كان يقف وحيدا ·· ينظر اليهـا والـدمع يجـول فى مقلتيه ··

وتـلاقت نظراتهمـا من بعيد فأخرجت منديلها لتخفى دمعة انحدرت على وجنتيها ·

وسرعـان ما تحـركت الطائرة لترتفع فى الفضـاء

ومضى الفتى ·· ليغمس القلم فى قلبـه ويكـتب من جديد ! · ·

ولكن لم تمض غير ثلاثة أيام حتى طيرت أسلاك البرق نبأ الفاجعة المروعة ؟ ؟

لقد سقطت الطائرة وهلك كل من فيها »

لم يقل شيئا وهو يقـرأ الخبر فى احدى جرائد الصباح ولكنه ابتسم فى بلاهـة ·· ثم لم يلبث أن صرخ فى وحشية وجنون ··

أيها القدر !·· أيها القدر لقد تحققت نبوءة العرافة

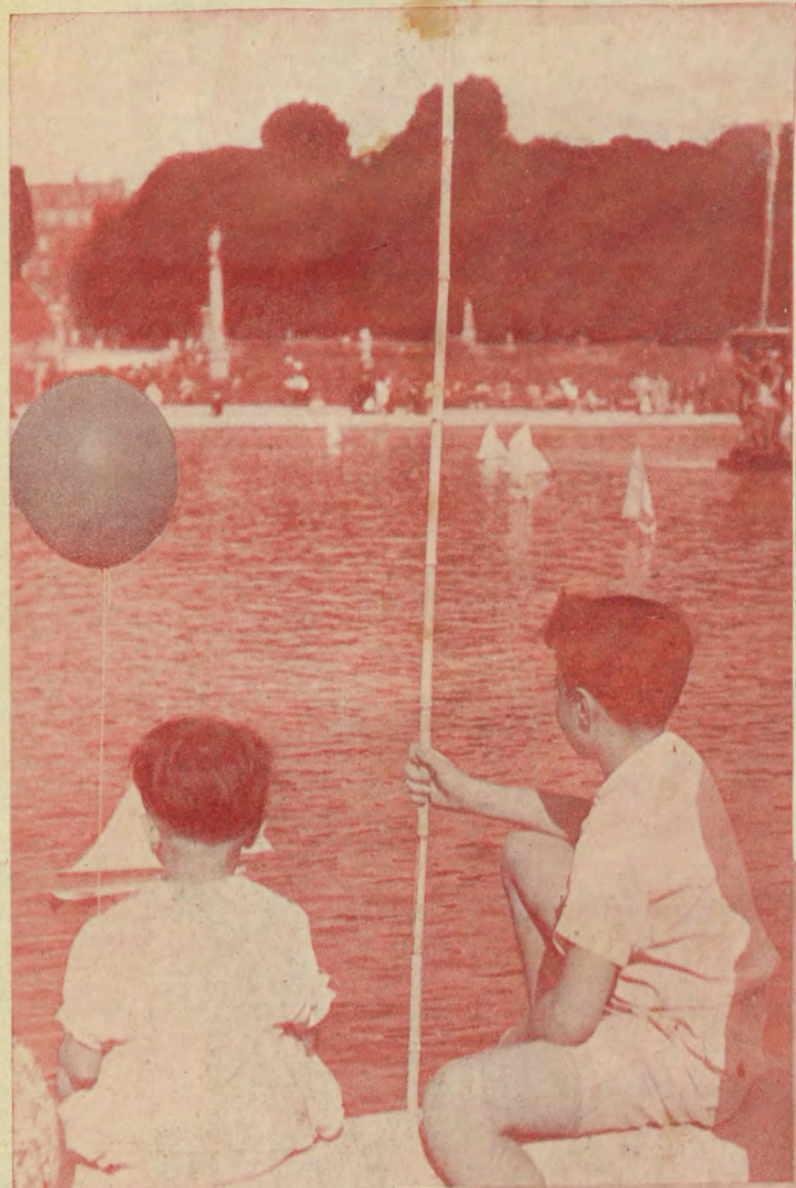
وضـمت سمير قضـبان المصـحة كأحد أفراد دولة المجانين بعد أن نسى كل شىء ، ولكنه لم ينس قط أسمها ··

وكيف ينسـاه ·· وقد كانت له كل شىء فى الحياة !



يعرض بدار سينما ستوديو مصر ابتداء من ١٥ ديسمبر

ملاهي الأطفال



ليس من الضرورى أن تكون المدرسة هى العلم وحده لهؤلاء الصغار الذين لم يخرجوا من الارض بعد فلنحذر أن نقتل فيهم الرغبة فى الحياة ، بالكتاب فى البيت أو فى المدرسة

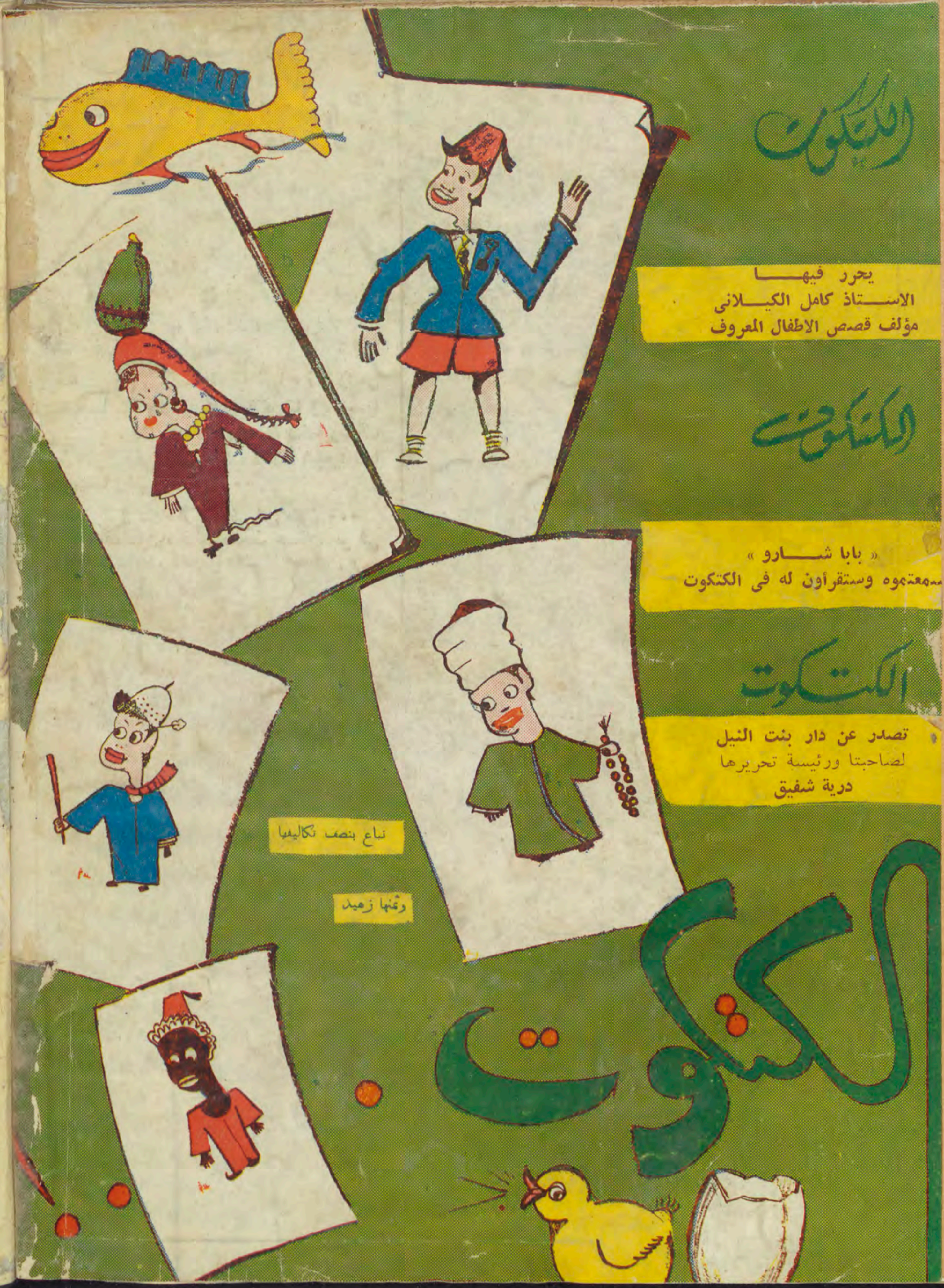
حببوهم فى المدرسة باللعب فيها ، أكثروا من الالعاب المختلفة حتى يزهدوا بعضها ويفتشوا عن الكتاب ، فأن الصغار يتطلعون دائما وسوف يرون الكبار وفى يدهم الكتب ، فاذا شبعوا لعبا جاءوا علما وطلبوا الكتاب ...

هكذا يقول علماء النفس فى كل مكان ... وأحسبهم صادقين ، فأننا نلاحظ هذا الامر فى بيئاتنا ونلاحظه فى مدارس الحضانة والاطفال .



واحذروا حين تلاعبونهم أن تفرضوا عليهم لونا من اللعب بل اتركوهم عند البحيرة، أو دعوهم « يتزحلقون » ولا خوف عليهم مهما يصبهم من أذى خفيف ... فانهم يتعلمون ...

ولا تجزعى ياسيدتى حين يدق رأس طفلك فى الحائط أو يصاب كوعه فى الكرسى أو تتورم عيناه من «الشقاوة» فان ذلك وان ضايقك اليوم الا انه يربى فيه الاعتماد على النفس وتحمل المتاعب حين يشب عن الطوق ويبلغ رجوليته



الكتكوت
يحرر فيهـــا
الاســـتاذ كامل الكيـــلانى
مؤلف قصص الاطفال المعروف
الكتكوت
« بابا شـــارو »
سمعتموه وستقرأون له فى الكتكوت
الكتكوت
تصدر عن دار بنت النيل
لصاحبتها ورئيسة تحريرها
درية شفيق
تباع بنصف تكاليفها
وثمنها زهيد
الكتكوت